MAGMA

Le mag des ETUDIANTS

Été 2014 - N° 23

NICE - TOULON



DOSSIER
Défi Food !

SHOPPING
Beach trip

FORMATION
Transport logistique
un secteur porteur

BÉRÉNICE BEJO
The artist

APNÉE
L'ivresse
des profondeurs

Supplément

CITY GUIDE

ZE PLACES TO BE

100% FREE & RECYCLÉ

NEWS • BONS PLANS • FORMATION • CULTURE • LOISIRS • VOYAGES • SORTIES • GOODIES

SOMMAIRE



DIRECTEUR DE LA PUBLICATION : Julien Fabre (julien@sunmed.fr)

RÉDACTRICE EN CHEF : Natacha Lê-Minh (natacha@sunmed.fr)
RESPONSABLE DES ÉDITIONS LOCALES : Ingrid Tranchand (ingrid@sunmed.fr)
DIRECTION ARTISTIQUE : Stéphanie Gruet - Émilie Gaudin - Raphaël Chenevard
ILLUSTRATION COUVERTURE : Stéphanie Gruet
RÉDACTION : 116, rue du Rouet - 13008 Marseille - Tél. : 04 84 25 86 11
ONT PARTICIPÉ À CE NUMÉRO : Sandra Moutoussamy, Béatrice Vallone, Iris Cazaubon, Florian Kunckler, Gérard Chargé, Christine Lechapt, Chloé Paul, David Humbert.

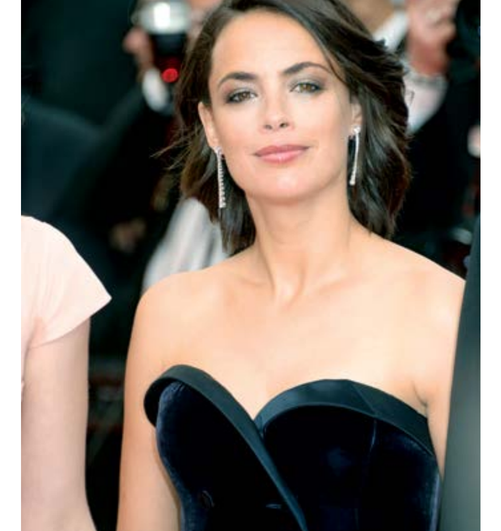
PROMOTION : Jane Sampol (06 60 51 16 42 - jane@sunmed.fr)
RÉGIE COMMERCIALE
Directeur commercial : Lucien Guez (06 60 96 16 04 - lucien@sunmed.fr)
Philippe Grimaldi (06 17 64 17 06 - philippe@sunmed.fr)
Mickaël Carretier (06 12 15 66 95 - mickael@sunmed.fr)

DISTRIBUTION & PARTENARIAT : Mélodie Blanc (melodie@sunmed.fr)

MAGMA est une publication éditée par SUNMÉDIA, EURL au capital de 10 000 euros. RCS Marseille B-510-229-172. Siège social et rédaction : 116, rue du Rouet - 13008 Marseille. Tél. : 04 84 25 86 11 - Diffusion : SUNMÉDIA. Imprimé en France par Audry

Magma est imprimé sur un papier 100% recyclé.





Bérénice Bejo p.18





N° 23
Été 2014 - Édition Nice, Toulon.



Dossier p.22





Morgan Bourc'his p.20

ÉDITO

« Mesdames, messieurs, votre commandant de bord vous souhaite la bienvenue à bord du vol Air Magma. Après le survol du Maracana de Rio, nous ferons une première escale en Argentine, avec notre guest Bérénice Bejo qui nous a reçu sur le tapis rouge cannois. Pendant le vol, n'hésitez pas à consulter nos pages jeux et shopping pour vos détendre.

Un plateau repas vous sera servi vers midi. L'occasion de vous prouver, comme dans notre dossier, que l'on peut manger équilibré même avec un petit budget. A notre arrivée en Provence, la température extérieure sera de 28°C. Idéal pour se baigner et faire de l'apnée, selon Morgan Bourch'is champion du monde de la discipline que nous avons rencontré.

Si vous ne savez pas comment occuper votre séjour, consultez notre City Guide pour dénicher les meilleurs spots, festivals et autres bons plans dans la région. Enfin, si cette escapade aérienne vous a tenté, sachez que les métiers du transport et de la logistique sont en plein recrutement. Vous trouverez plus d'informations dans notre dossier formation.

Tout l'équipage vous souhaite un agréable vol, et un bel été. »

Natacha Lê-Minh
Rédactrice en chef

CULTURE

MUCEM, UN ÉTÉ INTENSE


©ADAGPParis 1

© Thomas Dorn 2

UN AN APRÈS SON OUVERTURE, L'ENGOUEMENT POUR LE MUCEM NE SE DÉMENT PAS. LE MUSÉE A RÉUSSI SON PARI CULTUREL EN ATTIRANT PLUS DE 2 600 000 VISITEURS ET EN REDONNANT DU SOUFFLE À LA VILLE. POUR L'ÉTÉ, L'ÉQUIPE VOUS PROPOSE UNE PROGRAMMATION ÉCLECTIQUE ET SAVOUREUSE. 11 SOIRÉES À SAVOURER EN PLEIN AIR SOUS LES ÉTOILES, LE TOUT GRATUIT ET EN ACCÈS LIBRE, BIEN ENTENDU. SUIVEZ LE GUIDE !

* 27 JUIN *
LA NUIT DES IDÉES> 18h30 / 1h

Une nuit pour réfléchir autour du thème : « L'Autre parmi nous… Entre Atlantique et Méditérranée ».
En compagnie de penseurs (philosophes, historiens, géographes, sociologues, anthropologues), d'artistes et d'écrivains. Cosmopolitisme, identité, migrations, hospitalité… Venez écouter, discuter, confronter vos idées refaire le monde au cours de cette nuit qui s'annonce forcément passionnante. Un concert de Forabandit viendra ponctuer la soirée.

* 4 JUILLET *
FESTIVAL D'AVIGNON > à 22h
Retransmission en direct

Du fort Saint-Jean, vous voilà transportés dans la Cour d'honneur du Palais des papes, pour assister à l'ouverture du 68ème Festival d'Avignon. Pour sa Première à la direction du Festival, Olivier Py a choisi *Le Prince de Hombourg* de Heinrich von Kleist (1777-1811), créée en 1951 par Jean Vilar, avec Gérard Philipe et Jeanne Moreau. *Le Prince de Hombourg* fait entendre l'histoire mythique d'un prince glorieux qui, entre doute et angoisse, se réfugie dans les rêves, en conflit violent avec le monde réel.

* 10, 19, 26 JUILLET *
CINÉMA EN PLEIN AIR > à 22h

Prenez vos pique-niques, vos couvertures et installez vous devant l'écran géant ! Le Mucem vous propose 3 films autour de la musique. Ambiance Montmartre et Belle Epoque avec *French cancan* de Jean Renoir le 10 juillet. Le 19, Emir Kusturica et son fabuleux No smoking orchestra viendront enflammer la Place d'armes avec *Chat noir, chat blanc*. Enfin le 26, *Latcho Drom* de Tony Gatlif, vous embarquera dans mille ans d'histoire du peuple Rom, du Rajasthan à l'Andalousie.

* 29 ET 30 AOÛT *
CHRONIQUES DE MARS II

Après une édition 2013 consacrée au hip-hop marseillais, *Chroniques de Mars II* prend l'accent… méditerranéen. Au programme : rencontres, tables rondes, graff, performances et moments festifs, pour faire connaitre toute la richesse de ce mouvement culturel et artistique. Parmi les invités, Dj Rebel, MOH/Soli musik, Veuve noire, Imothep, Joe Corbeau, Miguel Nosibor, Guirri mafia, Jow L de la Zulu Nation… la journaliste Stéphanie Binet, les spécialistes Olivier Cachin, Vincent Piolet, Marc Boudet… et l'historien Jean-Pierre Fili.
> 29 août 16h > 21h30 - 30 août 14h > 19h


©MUCEM 3


©Gaumont 4


©Ph.Nari Ward 5
6

Et à la rentrée…

Premier rendez-vous le 20 et 21 septembre pour les Journées du patrimoine. Pour l'occasion, le Mucem sera en accès libre et ouvrira ses coulisses.
A partir du 29 octobre, c'est le grand photographe Raymond Depardon que vous pourrez découvrir avec son exposition « Un Moment si doux ».
En parallèle, l'expo « Food » fera intervenir des artistes contemporains autour du thème de la nourriture et des modes de consommation.
On en salive d'avance !

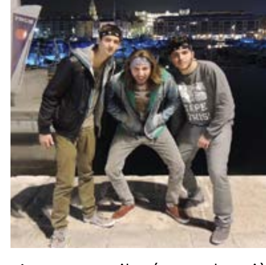

LÉGENDES : 1, 5 > EXPOSITION FOOD 2 > FORABANDIT, NUITS DES IDÉES 3 > CHRONIQUES DE MARS II 4 > FRENCH CANCAN, CINÉMA EN PLEIN AIR
6 > EXPOSITION DEPARDON

ATTENTION TALENTS !!!



EMAHICKS
Electro éclectique

C'est après une longue période de gestation auditive, enfermé dans son studio avec son piano, son laptop et de quoi survivre que Maxime Turmel alias *Emahicks* (M.A.X) décide de faire irruption dans le monde de « l'art de combiner les sons ». Après des essais au jazz, rock, french touch 2.0, ce sont de nouvelles pulsations électro qu'il tente de faire jaillir de sa tête. Ce grand fan de *The Chemical Brothers*, livre des prestations live qui transpirent une vision éclectique de la musique où les rythmes donnent envie de danser… Du son qui ressemble étrangement à celui de *Superpoze* révélation électro 2013. Emahicks pourrait suivre très prochainement le même chemin.

WISDOM'S WAY
Rock inspiré

Wisdom's Way est un jeune groupe marseillais puisant son inspiration dans le hip-hop, la pop mais avant tout dans le rock. Savinien, Lucas et Hugo ont le talent et l'énergie nécessaires pour remplir des salles telles que le Lounge ou le Molotov, toujours à guichet fermé. Lors de leur dernière scène, le groupe s'est vu attribué une deuxième place pour le tremplin Sounds of Marseille. Le groupe a donc repris le chemindu studio, et a enregistré deux morceaux, qui révèlent à la fois un son puissant et dansant ! Le mixage est en cours… *Wisdom's Way* un groupe aux ambitions sans limite qui compte bien enflammer les scènes marseillaises.

PRZM

En 2013, c'est un tout nouveau groupe qui voit le jour avec comme blaze *PRZM* (Prism). Composé de 4 énergumènes tous dotés d'une spécificité à savoir : un machiniste, un batteur, un bassiste et un singer/vocoder, tous inspirés par de grands noms tels que *Modeselektor ou Boys Noize*. Après un premier EP intitulé « Fallen Heroes » signé chez Phäntom Records, ils reviennent avec « Old School » et expérimentent de nouvelles sonorités plus électro tout en gardant une touche de rythmique techno toujours très présente dans les morceaux. Après avoir joué au WATSA Festival, le groupe envahit peu à peu toute la région PACA.
A suivre de très très près.



LA PAROLE EST À VOUS !

LE 15 MAI, LA RÉGION A LANCÉ SES ETATS GÉNÉRAUX DE LA JEUNESSE. OBJECTIF : VOUS DONNER LA POSSIBILITÉ DE VOUS EXPRIMER SUR TOUS LES SUJETS DE VOTRE QUOTIDIEN : ENGAGEMENT, ÉTUDES, LOGEMENT... JUSQU'AU MOIS D'OCTOBRE, DES RENCONTRES AURONT LIEU DANS TOUTE LA RÉGION POUR PERMETTRE À TOUS DE TÉMOIGNER ET DE FAIRE DES PROPOSITIONS.

Nathalie Lefebvre

Vice-Présidente du Conseil régional en charge des Services Publics et de la démocratie de proximité





Pourquoi avoir crée ces « Etats Généraux » ?
Depuis 2010, la Région organise annuellement des Etats généraux sur des enjeux importants pour la vie des habitants de notre Région tels que les Services Publics, la démocratie ou encore l'eau. Pour cette année, il nous semblait intéressant d'encourager les jeunes à exprimer leurs opinions en toute liberté dans des lieux dédiés à la démocratie participative. L'objectif, c'est vraiment de leur donner la parole et de chercher collectivement des solutions, dans le cadre de ce que peut faire la Région, pour améliorer leur quotidien.

Qui peut participer ?
Tous les jeunes de la région, quel que soit leur territoire (rural, quartier d'une grande ville) ou leur situation (apprenti, étudiant, travailleur ou sans emploi). Il n'y a pas de sujet tabou. Notre volonté est de donner au débat la forme la plus ouverte possible, que ce soit par le biais des rencontres départementales ou des fabriques *(voir encadré)*.

A quoi cela va-t-il servir ?
La Région a toujours donnée la priorité à la jeunesse. Elle consacre déjà plus de 50 % de son budget à des actions menées en faveur des jeunes (carte Zou, pass Santé +, aide à l'équipement des apprentis...), mais nous avons besoin d'inventer la suite. Les comptes rendus issus de ces diverses rencontres serviront de bases à la construction des politiques « jeunesse » de demain.



COMMENT PARTICIPER ?

5 grands débats vont être organisés en région Provence-Alpes-Côte d'Azur : le 5 juin dans le Var, le 13 juin dans le Vaucluse, le 19 juin dans les Alpes Maritimes, ainsi que dans les Hautes-Alpes et les Alpes de Haute Provence. La clôture des débats aura lieu en octobre. Mais c'est surtout grâce aux Fabriques que vous pourrez vous exprimer.

Une Fabrique, c'est un espace de débat organisé par les citoyens eux-mêmes. Elle peut prendre différentes formes (réunion, témoignage vidéo...), s'organiser n' importe où sur le territoire, concerner de 5 à 100 personnes... Seule condition pour que la Fabrique fonctionne, elle doit être labélisée par la Région (il suffit pour cela de remplir un questionnaire et de le soumettre à validation).

Chaque Fabrique fera l'objet d'un compte-rendu qui sera publié dans le « Cahier des États généraux » et valorisé lors du forum de synthèse. L'atelier des Fabriques peut vous aider dans la mise en place de votre événement (conseils pratiques, communication, production et mise en valeur du contenu...)

+ d'infos

Téléphone : 04 91 57 59 56
Mail : etatsgenerauxjeunesse@regionpaca.fr
Site Internet : http://echo-citoyen.regionpaca.fr



JOB

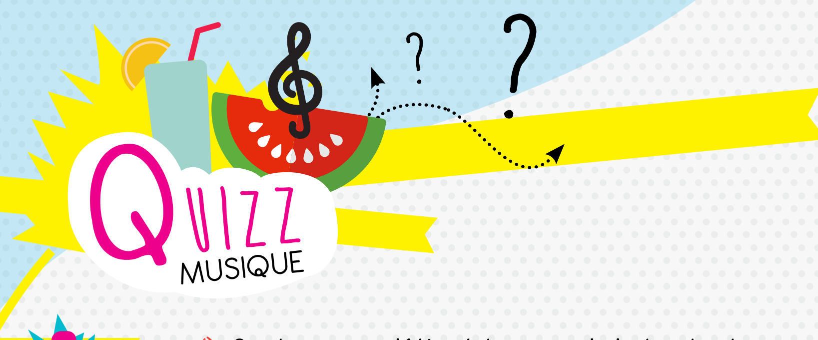
MAGMA RECRUTE !

Votre magazine préféré est à la recherche tout au long de l'année d'étudiants sur Marseille, Aix, Toulon et Nice pour participer à des opérations de street marketing. Prochaine distribution à partir du lundi 30 juin

Pour postuler, envoyez votre candidature à : recrutement@sunmed.fr



- Il y a plus de personnes tuées chaque année par **des noix de coco** qui tombent de l'arbre que par des **attaques de requins.**
- Une personne sur 18 serait dotée d'un **troisième téton.**
- Les gens qui ont les yeux bleus **voient mieux dans le noir**.
- En **Californie**, il est illégal de tirer au fusil quoi que ce soit depuis sa voiture, sauf si c'est **une baleine**.
- On passe en moyenne **6 mois** de sa vie assis devant un feu rouge.
- Le colorant alimentaire rouge E120 utilisé dans les bonbons, les boissons ou les merguez, est obtenu à partir d'un insecte séché et broyé : **la cochenille**.



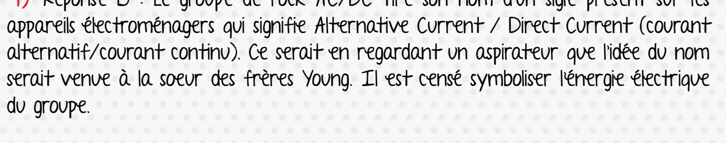
1) Quel groupe détient le record de la plus longue durée dans les charts ?
A) Rolling Stones
B) Pink Floyd
C) The Beatles

2) Qu'a inventé le groupe Indochine ?
A) L'eau chaude
B) Les Boules quiès
C) La carte 12-25

3) Qu'est-ce que le club des 27 ?
A) Le cercle des artistes maudits
B) Un club new-yorkais
C) Une série télé

4) Que signifie AC/DC ?
A) A Court De Cahier
B) Alternative Current / Direct Current (courant alternatif courant continu)
C) Absolutely Crazy / Drive Car

5) Pourquoi les Daft Punk ont-ils décidé de s'appeler ainsi ?
A) A l'époque, ils étaient punks
B) C'est un clin d'œil à leur série préféré
C) En hommage à un journaliste



RÉPONSES

1) Réponse B : Dark Side Of The Moon est l'album le plus populaire de tous les temps. Il est resté sur les palmarès britanniques (ou charts américains) pendant plus de 300 semaines et dans le Top 200 du Billboard pendant 741 semaines, ce qui représente plus de 14 ans !

2) Réponse C : La carte 12-25 ans de la SNCF fut lancée en 1986 en partenariat avec le groupe Indochine. Grâce à cette carte de réduction, les fans pouvaient se rendre sur les lieux de concert à moindre coût.

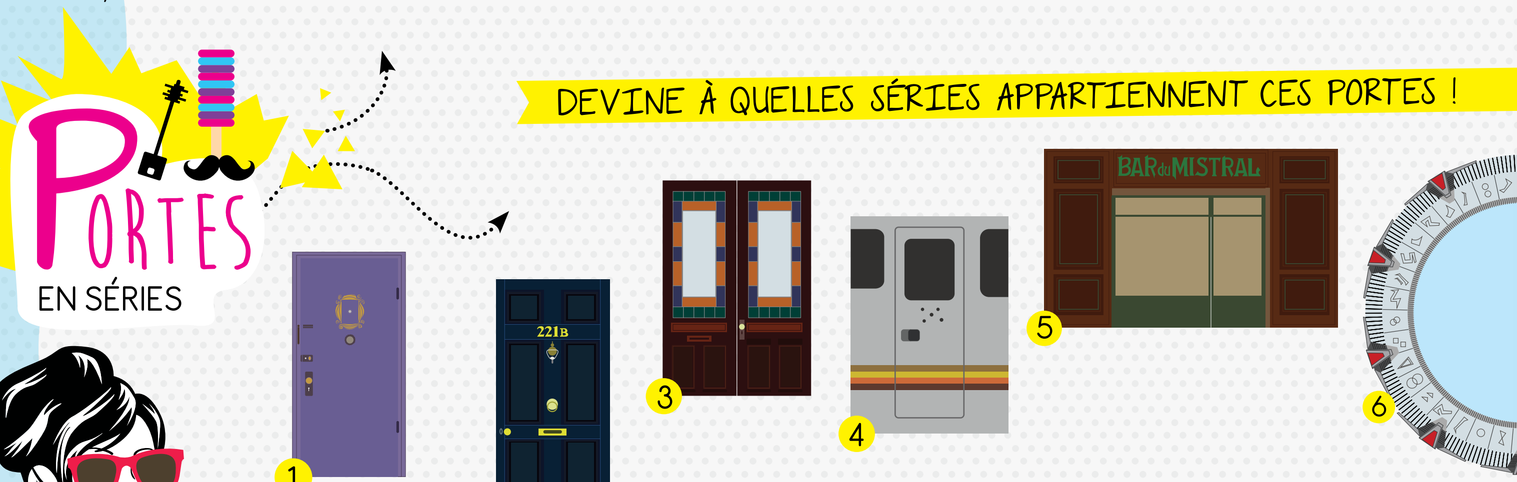
3) Réponse A : Le 27 Club (aussi appelé Forever Club) est un terme populaire que l'on donne à un club qui réunit des musiciens de rock ou de blues très célèbres morts tragiquement à l'âge de 27 ans. En font notamment partie Jimi Hendrix, Kurt Cobain, Jim Morrison, Janis Joplin, Brian Jones (fondateur des Rolling Stones) ou plus récemment Amy Winehouse.

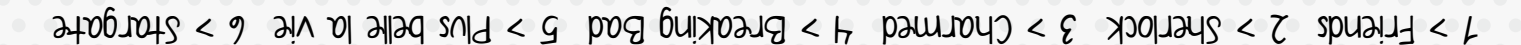
4) Réponse B : Le groupe de rock AC/DC tire son nom d'un sigle présent sur les appareils électroménagers qui signifie Alternative Current / Direct Current (courant alternatif/courant continu). Ce serait en regardant un aspirateur que l'idée du nom serait venue à la soeur des frères Young. Il est censé symboliser l'énergie électrique du groupe.

5) Réponse C : Le groupe français de musique électronique Daft Punk a ce nom à cause d'un journaliste qui à leurs débuts les avait traité de Daft Punk (punks timbrés) alors qu'ils se produisaient en Angleterre dans leur premier groupe et avaient peu de succès. Des années plus tard, lors de la formation de Daft Punk, ils prirent ce nom en référence à ce journaliste qui ne croyait pas en eux.

PORTES EN SÉRIES

DEVINE À QUELLES SÉRIES APPARTIENNENT CES PORTES !





LES 7 DIFFÉRENCES







La rédaction vous propose ses must have de l'été pour profiter du soleil toujours stylé(e) !



Tenue Sur le Sable

SÉLECTION HOMME // a Tshirt « Dolce Vita » de chez Shutter Clothing – 42 € (fourni avec un appareil photo jetable). b Short de bain « Rayé » de chez Scotch & Soda – 70 € c Tennis « Rayé bleu/blanc » de chez Arsène – 44,95 € d Cabas « Le petit Bi Bretagne » de chez We are Woot – 35 € e Serviette de bain « Orange » de chez Kuci – 25 € SÉLECTION FEMME // 1 Vernis Cirque « Lullaby » - 13 € - pshiiit-boutique.com 2 Robe bustier imprimé plumes Morgan 55 € 3 Lunettes branches métalliques - Zara – 19,95€ 4 Sandales plates noires et dorées – Primark – 15€

Tenue Bord de plage

SÉLECTION HOMME // a Lunettes de soleil en bois « Kaboy » de chez Rezin – 79 € b Sac polochon « Duffle » Marine Greige de chez Faguo – 50 € c Bermuda « Jacquard » de chez Zara – 39,95 € d Sweat « Marin d'eau douce » de chez Shaman – 29 € e Sneakers « Robert » de chez M.Moustache – 70 € SÉLECTION FEMME // 1 Lunettes « Yeux de chat » Asos 20€ 2 Maillot de bain H&M 23€ 3 Tote bag Ananas Petite Mila – 15 € - www.petite-mila.com 4 Chapeau Accessorize 25€ 5 Huile Sèche Effet Lumière Honey Bronze - The Body Shop – 20€ 6 Bracelet « Wave » Hipanema – 39€ - www.hipanema.com

David a crée sefairelamalle.com, un site qui vous offre un styliste sur mesure et vous coache à distance.
Rentrez vos goûts et vous recevrez une sélection shopping sur mesure, à essayer chez vous tranquillement.

GUEST

Texte : Gérard Chargé de Ciné Zooms
© photos : Thierry Vaslot



THE ARTIST

BÉRÉNICE BEJO

OVATIONNÉE POUR SON RÔLE DANS *THE ARTIST* EN 2011, MAÎTRESSE DE CÉRÉMONIE EN 2012, PRIX D'INTERPRÉTATION FÉMININE POUR SON RÔLE DANS LE PASSÉ EN 2013 ... ENTRE CANNES ET BÉRÉNICE BEJO, C'EST UNE BELLE HISTOIRE D'AMOUR. CETTE ANNÉE, L'ACTRICE FRANCO-ARGENTINE A DE NOUVEAU MONTÉ LES MARCHES POUR PRÉSENTER, *THE SEARCH*, UN FILM SUR LA GUERRE DE TCHÉTCHÉNIE RÉALISÉ PAR SON COMPAGNON MICHEL HAZANAVICIUS. ENTRE DEUX PHOTOCALLS, SINCÈRE ET DÉTENDUE, ELLE A RÉPONDU AUX QUESTIONS DE MAGMA.

Que représente Cannes pour vous ?
C'est très excitant d'y retourner ! J'y ai mes points de repères et pourtant toujours autant le trac. Ce ne sont plus les mêmes angoisses que les premières fois, mais l'adrénaline monte tout de même. C'est un peu cliché, mais monter les marches me fait encore rêver.

Votre meilleur souvenir cannois ?
Le Prix d'Interprétation à Cannes l'année dernière. Quand Steven Spielberg a prononcé mon nom, je n'y croyais pas. Je suis montée sur scène et j'ai fait venir Asghar Farhadi *(le réalisateur iranien du Passé, ndlr)* à mes côtés. C'était un moment inoubliable. Un comédien n'existe pas sans le regard du réalisateur et je voulais sincèrement partager ce prix avec lui.

Dans « The Search », vous jouez une représentante de la Commission européenne plongée en pleine guerre de Tchétchénie. Qu'est-ce qui vous a séduit dans le scénario ?
D'être une héroïne dans une histoire où ce sont les autres, les victimes de la guerre, qui sont mis en avant. Mon personnage regarde, écoute, mais se sent impuissant face à cette tragédie.
Elle comprend qu'il faut toucher plus petit pour voir plus grand. C'est ce qu'elle va faire en s'attachant à un enfant dont les parents ont été tués devant lui et qui est sans nouvelle de sa famille. Michel a voulu réaliser un film du point de vue humain et ça me plait beaucoup. De plus, c'est un sujet qui me touche énormément, car je viens d'Argentine, un pays qui a connu la dictature.

Vous avez rencontré des tchétchènes pour préparer ce rôle ?
Oui, j'ai rencontré des personnes qui ont vécu cette guerre contre les russes et cela m'a beaucoup ému. Le grand-père de Zukhra (qui joue la sœur de cet enfant), qui est tchétchène a approuvé l'histoire. Il l'a trouvée proche de ce qu'ils avaient vécu dans son village.

Quel message souhaitez-vous faire passer avec ce film ?
Je n'ai de leçon à donner à personne mais je suis très fière d'avoir fait ce film. L'espoir de Michel, c'est que les spectateurs soient marqués par ce drame et qu'ils changent leur regard sur le sujet. Du cinéma utile en somme.

Comment vivez-vous votre notoriété ?
Je n'ai pas choisi ce métier pour cela, je n'envisageais pas cet aspect qui m'a semblé contraignant au début. Je n'ai pas toujours très bien réagi (j'en profite pour présenter mes excuses à tous ceux que je n'ai pas toujours bien accueillis quand ils me demandaient un autographe)... Chez moi, j'allais jusqu'à fondre en larmes en pensant que j'étais vraiment odieuse à ne pas savoir faire la part des choses.
Et puis, pendant des vacances, j'ai passé une soirée avec Marc Lavoine. Lui, il sourit tout le temps, accepte toutes les photos, signe tous les autographes... Je lui ai demandé quel était son secret pour vivre aussi sereinement cette sollicitation permanente. *« Sans eux, je n'existerais pas »*, m'a-t-il répondu.
Du coup, maintenant, quand quelqu'un me reconnaît, je lui souris et le salue. Coiffée ou pas, maquillée ou pas, j'accepte les photos. De toute façon, aujourd'hui, avec les réseaux sociaux, il est impossible de contrôler son image !
Ce n'est pas dans ma nature de me couper du monde et de vivre dans une tour d'ivoire. Cela fait partie du métier...

Après des films plus durs, on vous a vu dans «Le Dernier Diamant» d'Eric Barbier, un thriller romantique aux côtés d'Yvan Attal. C'était une parenthèse bienvenue ?
Oui, après un projet hors norme comme « The Artist » et un long-métrage très intense comme « Le Passé », j'étais heureuse de changer de registre. J'aime bien ces films de pur divertissement que l'on va voir le week-end et qui n'ont d'autre but que de détendre. En cela, « Le Dernier Diamant » est bien fait, bien ficelé et crédible.

Quels sont vos projets ?
« The Search » sortira en salle le 26 novembre et j'ai vraiment envie de le défendre partout ou je pourrais. Après trois ans de tourbillon, voilà quatre mois que je ne travaille plus et je me sens bien, je respire. Pour la première fois de ma vie depuis que j'ai commencé, à l'âge de 17 ans, j'assume de faire une pause. Peut-être que j'en aurais marre dans trois mois, mais là, j'en profite !

Propos recueillis par Florian Kunckler
Photos : DR



MORGAN BOURC'HIS

UNE VIE EN APNÉE

LES LENTES ONDULATIONS, LE SILENCE, LA SOLITUDE. C'EST SON TRUC, SA DROGUE, SA RAISON DE VIVRE. MORGAN BOURC'HIS, C'EST CETTE SILHOUETTE LONGILIGNE QUI DESCEND MAJESTUEUSEMENT VERS LES PROFONDEURS DE NOTRE MONDE. SEUL, UNE DERNIÈRE RESPIRATION COMME UNIQUE BAGAGE. SON EXISTENCE EN SURFACE EST RÉDUITE À UN FIL. A CETTE LIGNE DE VIE QUI PLONGE INDÉFINIMENT VERS LA NOIRCEUR DES FONDS MARINS, DONT IL NE S'ÉLOIGNE SOUS AUCUN PRÉTEXTE. VOUS AVEZ VU LE GRAND BLEU ? MORGAN LUI, FAIT PERDURER LA LÉGENDE. UN PIED DANS LE MONDE RÉEL, UNE VIE EN APNÉE.



MORGAN BOURC'HIS

36 ans / 1,82m / 74kg / Clubs > YCPR (FFESSM) et Massilia sub (AIDA)

BAROMÈTRE MAGMA



Fun : ★★★	De la plongée sous-marine, plutôt sympa comme activité non ? Enlevez la logistique, les coûts et ajoutez une grosse dose de pureté. Vous obtenez l'apnée
Sex appeal : ★★★	Le défi des profondeurs. La grâce incarnée. Oui, c'est sexy
Difficulté : ★★★	Commencez par arrêter de fumer et achetez vous un ou deux poumons supplémentaires
Accessibilité : ★★	La mer, un plan d'eau ou une piscine. L'entraînement fera le reste

Peux-tu nous présenter ton sport ?
Au départ, il y avait la chasse sous -marine pratiquée depuis la nuit des temps. Et puis la course aux records de profondeur entre Jacques Mayol et Enzo Maiorca, tournée vers la science, a fait entrer l'apnée dans une dimension sportive. A partir des années 90, l'apnée sportive s'est considérablement développée avec deux nouvelles épreuves, l'apnée statique *(le plus longtemps au fond de la piscine sans bouger, ndlr)* et l'apnée dynamique *(le plus de longueurs de piscines, ndlr).*

Justement, quelle est la différence entre ces deux épreuves ?
Pour l'apnée statique, il faut être le plus relâché possible, le plus économe, être presque endormi pour espérer tenir plusieurs minutes. Malgré tout l'envie de respirer fini par se manifester, plus ou moins rapidement selon l'entrainement. En apnée dynamique, vous devez parcourir la plus longue distance possible, peu importe le temps que vous mettez. L'envie de respirer survient aussi, plus tôt, car vous nagez et consommez donc de l'énergie et de l'oxygène. Aller vite pour finir vite ou doucement pour s'économiser ? Pour ma part je suis entre les deux, ni le plus lent, ni le plus rapide.

C'est un sport qui peut être dangereux, il y a des mesures de sécurité j'imagine ?
Nous plongeons le long d'un câble qui matérialise la verticalité, notre ligne de vie, notre lien avec la surface. Suivis par sondeur tout au long, nous sommes en plus rejoints par des apnéistes de sécurité sur la fin de la remontée (les 20 à 30 derniers mètres). C'est dans cette zone que surviennent éventuellement les pertes de connaissance, les fameuses syncopes, bien connues des apnéistes. Elles sont liées au manque d'oxygène, à une apnée mal gérée. Schématiquement, le cerveau se met en mode veille pour protéger l'organisme. La plupart du temps vous reprenez vos esprits vous-même. De temps en temps les apnéistes de sécurité vous font un peu de bouche à bouche pour refaire partir votre ventilation. Mais que l'on se rassure, les syncopes sont sans incidence sur la santé. Vous reprenez vos esprits tranquillement, simplement très fatigué.

Tu as été sacré champion du monde en 2013 ? Ta vie a changé depuis ?
Je suis devenu semi-professionnel, donc oui, ma vie a changé. Je reste professeur de sport en milieu spécialisé, mais aujourd'hui mes partenariats divers me permettent de m'entraîner davantage, de mieux récupérer et de répondre à mes diverses sollicitations (conférences, stages, consulting). Avant, je m'entraînais comme un sportif de haut niveau mais sans en avoir le statut, ni les facilités. C'était très compliqué.

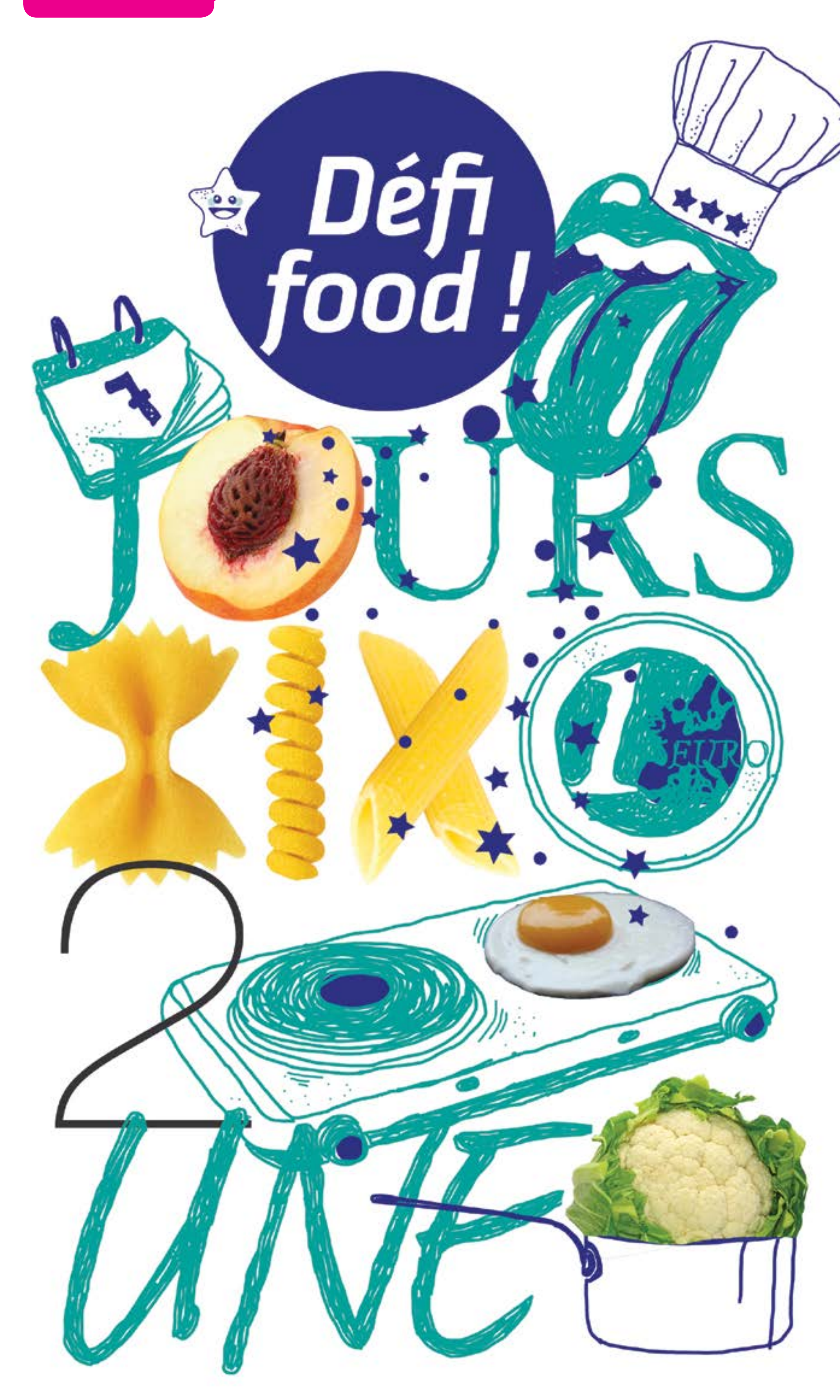
Mon objectif sportif majeur en 2014, ce sera la participation au meeting international d'apnée en mer, Vertical Blue, qui a lieu aux Bahamas en novembre prochain. C'est une des plus prestigieuses compétitions internationales, en dehors des championnats du monde. J'espère en revenir avec un nouveau record d'Europe en poids constant sans palme, ma discipline de prédilection.

Tu as un palmarès est déjà impressionnant. Peux-tu parler de tes plus belles victoires en quelques mots ?
Bien sûr mon titre en 2013 est important. Mais le titre remporté en 2008 par équipe est probablement le plus beau. Nous étions outsiders à cette époque, mais nous avons gagné avec de l'audace, de la stratégie et de la maîtrise, en mettant en avant nos points forts lors de l'épreuve de profondeur et en limitant la casse en apnée statique, notre point faible.

Comment cela se passe niveau mental dans une descente ? Comment trouves-tu le courage d'accomplir de telles prouesses ?
La dimension mentale est primordiale. Il faut accepter de descendre dans un environnement froid, sombre, sans respirer et où l'imaginaire humain a créé un bestiaire animal fantastique, entre chimères et réalité.
Mais lorsque je plonge je ne pense pas à tout cela. Je me laisse aller, je tente de lâcher prise pour accepter la pression hydrostatique qui augmente. Je ne lutte pas. Je laisse glisser et je permets à mon corps de s'adapter. Comme chez les mammifères marins (mais dans une moindre mesure), le corps humain est capable de s'adapter à son environnement.

Au-delà du mental, on peut parler d'une dimension presque spirituelle ?
Effectivement ! D'ailleurs j'utilise beaucoup la plongée en apnée pour aller explorer les fonds marins (grottes, falaises sous-marines, épaves). Cette liberté de mouvement, l'absence de matériel lourd et encombrant, de pallier, nous donnent une liberté infinie. Certains apnéistes comparent ses instants à de la chute libre, à la sensation de voler.

Texte : Béatrice VALLONE



TU VIENS DE QUITTER LE COCON FAMILIAL OÙ CHAQUE SOIR, TU AVAIS JUSTE À METTRE LES PIEDS SOUS LA TABLE POUR DÉGUSTER LE BON PETIT PLAT PRÉPARÉ PAR MAMAN.

TE VOILÀ DÉSORMAIS DANS TON STUDIO AVEC POUR SEULE COMPAGNIE UNE PLAQUE, UNE CASSEROLE ET SI TU AS BEAUCOUP DE CHANCE UN MICRO-ONDE…

ENTRE BUDGET LIMITÉ, CUISINE SOUS-ÉQUIPÉE ET EMPLOI DU TEMPS ANARCHIQUE, MANGER CORRECTEMENT RELÈVE DE L'EXPLOIT.

6€ /JOUR POUR DES REPAS SAINS ET ÉQUILIBRÉS : BÉATRICE DE LA RÉDACTION A RELEVÉ LE DÉFI !



J1 > JE PEUX LE FAIRE !

Il est midi mon ventre s'éveille ! Sans réfléchir, je décide de m'acheter un sandwich à 4,50€ et une canette à 1,50€. Le soir, je me fais plaisir et je prends un hamburger chez Mcdo pour 6€. OK je suis calée, mais clairement hors budget.

Sans compter que niveau équilibre alimentaire, je suis très, très loin du compte ! Pour Léopold Tchiakpe, responsable de l'enseignement nutrition/santé à la faculté de pharmacie de la Timone, « *le piège, ce sont vraiment les sucres et les graisses cachés, dans les plats préparés et les aliments prêts à consommer. Quand on est jeune, l'organisme a les moyens de s'adapter et de gérer ces excès, mais plus les années avancent plus il a des difficultés à le faire, ce qui entraîne les maladies comme le diabète, les maladies rénales ou cardiovasculaire. L'idéal c'est de prendre dès maintenant de bonnes habitudes en modérant ses apports en sucre et gras, notamment en limitant les sodas et les plats industriels préparés* ». Ok, il va vite falloir changer mes habitudes.

NB : Bien se renseigner avant de partir vers l'inconnu

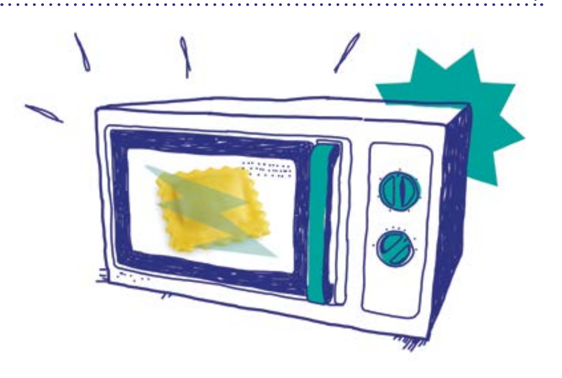


J2 > LIKE A ROLLING STONE

11h, la faim approche… Coincée dans l'amphi, j'en profite pour demander des conseils à mon amie Madison, spécialiste des budgets serrés. « *Béa, si tu dois manger à l'extérieur et rapidement, ne prends pas systématiquement des sandwichs, tu vas vite t'en lasser. Il y a plein d'endroits qui proposent des salades pas chères à emporter, même dans les fast food. Mais surtout si je n'ai qu'un conseil à te donner, va au resto U ! C'est ce que je fais, moi ! Tu ne vas pas être déçue !* ».
Fin des cours, direction le RU avec les copains. Un repas complet, équilibré pour 2,50 €, que demander de plus ???
Le soir, fatiguée, je n'ai pas envie de faire à manger et en plus plein de devoirs m'attendent. Je décide donc de prendre un petit kebab en route. 3,50€, rapide et pas cher. Résultat : je suis dans le budget que je m'étais fixé et en plus j'ai bien mangé ! Je suis en pleine forme pour attaquer mes révisions !

NB : Ecouter les conseils des autres

-6€





J3 > EN AVANT TOUTE !

Puisque la veille s'est déroulée à merveille, je continue sur ma lancée. Je file au resto U le midi. Nouveaux plats mais toujours le même prix… Pourquoi je n'y avais pas pensé plus tôt !
Pour le soir, je dégaine ma recette express inratable : riz au thon accompagné de tomates. Mais ce qui devait arriver, arriva, mon frigo est désespérément vide ! Je vais devoir être de corvée de courses demain. Rien que d'y penser, l'angoisse monte…

NB : Toujours avoir des conserves dans son placard

-5,50€

J4 > LE MEILLEUR PLAN, C'EST D'EN AVOIR UN !

Je me motive pour une expédition au supermarché. Mais pour ne pas acheter n'importe quoi, je décide d'élaborer une liste, en espérant pouvoir m'y tenir ! Comment la faire ? J'appelle ma sœur. Maman de 3 enfants, c'est la pro des courses en gros. « *Evites de te faire piéger par les grosses ficelles marketing, le packaging et les promos. Deux règles d'or à respecter : comparer les prix au kilo et vérifier la composition des aliments. Pour ça c'est facile, les ingrédients sont présentés en ordre décroissant sur les étiquettes. En gros, s'il y a d'abord écrit sucre ou graisses… tu oublies ! Et surtout, ne fais jamais tes courses le ventre vide, c'est le meilleur moyen de se laisser tenter…* » Merci soeurette !
Après un solide petit déj, me voilà lancée à l'assaut des rayons, armée de ma précieuse liste. Conserves, pâtes, légumes, viande … je fais le plein en respectant scrupuleusement la règle : sain, équilibré, pas cher. Au menu ce midi : du poulet accompagné d'haricots verts et un yaourt. Pour le dîner une salade de pâtes aux tomates. Mon frigo est rempli, mon ventre aussi.

NB : Anticiper les courses, c'est la clé du succès !

-20€



ET LES PRODUITS DISCOUNTS ?

Entre un produit de « marque » et un produit discount ou de marque « distributeur », les prix peuvent varier du simple… au triple !

En mai 2103, le magazine **Que choisir** a mené l'enquête pour savoir si ces produits peu chers étaient de bonne qualité. Leur conclusion : «*plus le produit est basique, moins le recours à la marque se justifie*».
Conserves de légumes, yaourts nature, céréales, pâtes, compotes… vous pouvez sans problème allez sur les prix bas.

Par contre pour les produits transformés, ça se gâte ! Dans une boîte de couscous par exemple, l'étiquette mentionne que les boulettes sont faites à base de «*viande séparée mécaniquement (raclée sur les os, ndlr)*».
Vérification faite par le laboratoire **Que choisir**, on y retrouve aussi «*de la peau de volaille, des éléments cutanés (plumes), du rein.* » Sans compter la teneur en sel trop élevée, et le goût… pour le moins discutable.

La conclusion du magazine est sans appel : «*Pour certains produits, comme le couscous en boîte ou les cordons-bleus, on peut parler de bas de gamme même à propos des marques nationales. En l'occurrence, le meilleur choix est… de choisir autre chose.* »

BIG SALE

J5 > RECYCLAGE FAIT BON MÉNAGE

Avant de partir en cours, je jette un œil dans le frigo, il me reste un peu de salade de pâtes. Soudain, une image me revient en mémoire … Celle de Mika, le gars de première année, qui venait toujours le midi avec son petit tupperware à réchauffer. On s'est tous moqué de lui pendant des mois et pourtant… si c'est lui qui avait raison ? Si le tupperware était LA solution ? Prête à affronter les sarcasmes, je mets ma salade en barquette. A midi, je fais même des envieux !
Le soir, un bon steak s'impose accompagné d'une petite salade. Sain, équilibré, et en plus je suis toujours dans le budget. Je tiens le bon bout, il ne faut pas que je relâche la pression, j'y suis presque… !

NB : Ne plus jamais se moquer des gens qui amènent leur tupperware le midi.



J6 > BACK TO BASICS

Midi sonne et je ne sais pas trop quoi cuisiner. Et si j'arrêtais de me casser la tête ? Quoi de mieux que la basique omelette, oignons, fromage râpé. Une pomme ou une banane pour les 5 fruits et légumes par jour, et le tour est joué ! Mais faut-il vraiment respecter cette règle ?
Pour **Nicolas Sahuc**, diététicien et consultant dans l'émission « **Toute Une Histoire** » sur France 2 « *dans la journée, il n'est pas nécessaire de manger 5 fruits et légumes par jour. Cette formule est juste un moyen mnémotechnique. La théorie nous dit qu'on doit consommer 300 g de légumes et 300 g de fruits par jour, ça fait 2 tomates et 2 gros fruits. Largement réalisable pour un étudiant.* »
Forte de ses conseils, je fais un tour au marché pour remplir mon panier. Quand j'arrive, les marchands sont en train de remballer. Ca tombe bien, ça me permet de négocier ! Je repars avec un melon gratuit et un kilo de tomates à moitié prix.
Pour le soir, je m'autorise un petit extra ! Après l'apéro cacahuètes, dîner à la maison. Plutôt que de commander des pizzas, je fouille dans mes placards. Du riz, des courgettes, un oignon, un peu de poulet et de la sauce soja, j'improvise un wok en 10 minutes chrono. Je me sens prête pour Masterchef !

NB : Les légumes sont nos amis

-5€



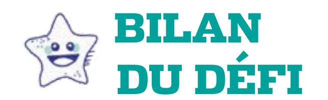


J7 > MERCI MAMAN, MERCI PAPA !

Dernier jour de la semaine, je rentre chez mes parents qui me mijotent avec amour une formule complète : entrée, plat, fromage et dessert ! Le paradis. C'est LE moment de profiter car il va falloir vite retrouver la réalité. Au moment de partir, ma mère me demande si je veux emmener quelque chose pour le soir. Et pour la première fois, je peux lui répondre sans mentir : « *Merci, mais mon frigo est déjà plein !* »

NB : Ne jamais se démotiver



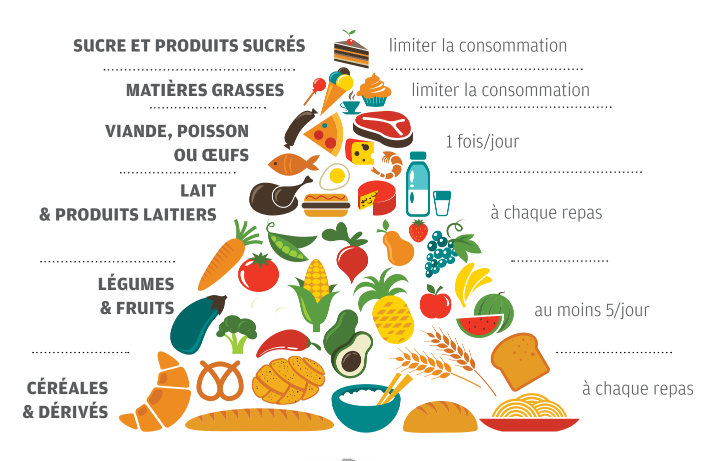


BILAN DU DÉFI

Malgré des débuts difficiles, j'ai réussi à relever le défi ! Manger sain, équilibré et pas cher, c'est faisable, à condition de s'organiser un minimum et de perdre quelques mauvaises habitudes. En conclusion, je colle sur mon frigo mes 5 nouveaux commandements :



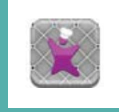
… Sans oublier de se faire plaisir de temps en temps !



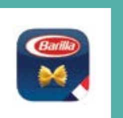
FINIE LA PANNE D'INSPIRATION !!



Grâce à **La fabrique à menu** du site **www.mangerbouger.fr**, vous avez des idées de repas variés et équilibrés pour toute la semaine. Et la liste de courses qui va avec ! Une liste que vous pourrez retrouver automatiquement sur votre smartphone grâce à l'appli « **mes courses** ».



Pas besoin d'être un chef pour bien manger ! C'est la devise de l'appli nutrition développée par la **LMDE**. Vous y trouverez des recettes faciles à réaliser à petit budget. À télécharger directement sur le site de **www.lmde.com**



Parce que les pâtes sont nos meilleures amies, vous allez adorer « **I pasta** » sur le site de **www.barilla.fr**. L'appli vous aide à trouver votre recette de pâtes en fonction du moment (soirée potes ou dîner romantique), du temps de préparation et des ingrédients. Côté pratique, un minuteur et surtout… un doseur à spaghettis !

DOSSIER

Interview



TWINSCOOK, THIBAUT, 22 ANS, ÉTUDIANT EN BIOLOGIE ENVIRONNEMENTALE. PAULINE, 22 ANS, ÉTUDIANTE EN LETTRES MODERNES. IL EST CARNIVORE. ELLE PRÉFÈRE LES ÉPINARDS. IL MESURE 1M76. ELLE MESURE 1M62. L'UN EST PASSIONNÉ DE CUISINE, L'AUTRE DE PHOTOGRAPHIE. PRESQUE TOUT LES OPPOSE... ET POURTANT !
LIÉS DÈS LA NAISSANCE, ILS SE DÉVOILENT AUJOURD'HUI POUR CRÉER **TWINSCOOK**, UN BLOG CULINAIRE DÉDIÉ AUX ÉTUDIANTS. ET C'EST AVEC PLAISIR QUE LES JUMEAUX ONT ACCEPTÉ DE LIVRER À MAGMA LE MAG TOUS LEURS PRÉCIEUX CONSEILS.



Pourquoi est-il difficile pour un étudiant de bien manger ?
Lorsque l'on est étudiant, les repas deviennent vite un véritable casse-tête. Étudiant signifie petit budget, mais aussi peu de temps pour cuisiner entre les révisions, les cours à la fac, et les sorties entre amis. Et surtout un manque de matériel et pas de cuisine adaptée. Du coup, on glisse vite vers les solutions de facilité : plats cuisinés tout prêts, ou fast-food !

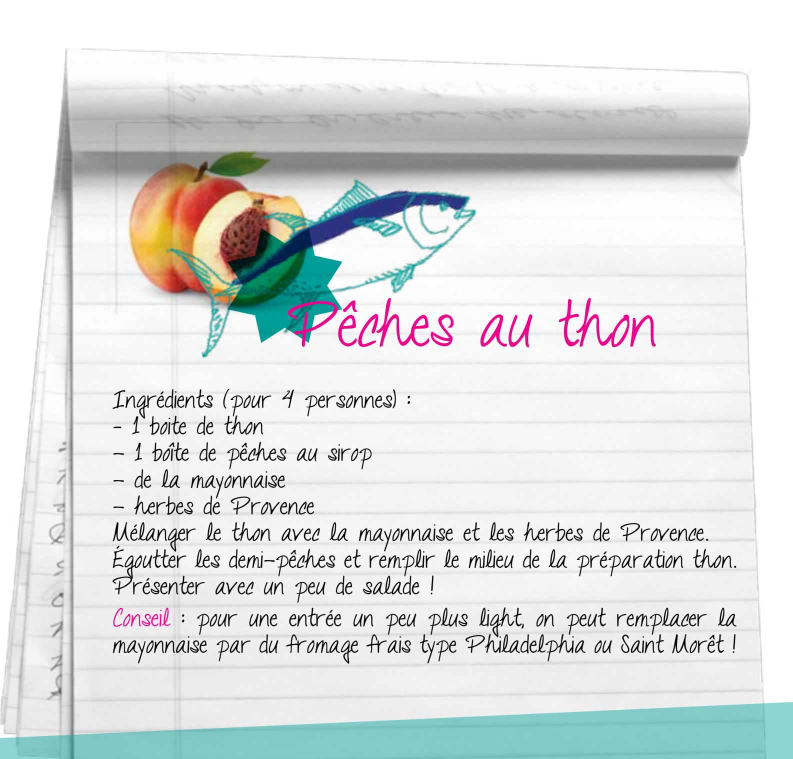
Avec 6 € par jour pour manger, quels plats peuvent réaliser les étudiants ?
Le midi, on peut miser sur une salade avec de la mâche, du mais, thon, tomates et toasts de chèvre chaud. Le soir, sur du poulet au curry avec du riz. Le poulet est une viande peu coûteuse et la moins calorique, on peut donc se faire plaisir à petit prix. Les épices et les condiments (sel, poivre) sont un bon moyen de relever un plat sans se ruiner !

Une liste de courses, c'est vraiment utile ?
Je sais que peu de mes amis le font, mais perso je fonctionne avec un planning et une liste. Lorsque je fais les courses, je marque sur un petit papier les jours de la semaine et les deux repas que j'ai l'intention de me cuisiner chaque jour. Premièrement cela me permet de gagner du temps dans le supermarché, et de ne pas me laisser tenter par les confiseries et les gâteaux industriels. Deuxièmement, je ne m'éparpille pas économiquement: j'achète ni plus ni moins que ce que me dicte mon planning de la semaine.

Doit-on se méfier des premiers prix dans les supermarchés ou vaut-il mieux mettre un 1 € de plus et manger plus sain ?
Lorsque l'on est étudiant le plus important reste le prix ; vient, peut être, dans un deuxième temps le packaging du produit. Personnellement, ma consommation est toujours (et encore!) fixée par les prix des produits, j'achète principalement des aliments peu coûteux. Le seul produit où je me permets de mettre peut être 1 ou 2€ de plus c'est la viande : je me méfie des premiers prix de la viande hachée.

Les barquettes à emporter le midi et a réchauffer au micro-onde, c'est bien ?
Il faut bien se l'avouer les TwinsCook sont aussi passés par l'étape plats cuisinés et notamment les fameuses pâtes sous toutes les sauces à mettre au micro-onde pendant 2 minutes. C'est tellement plus simple ! Mais si on y réfléchit à deux fois, le prix de cette « box » est tellement plus onéreux qu'un paquet de pâtes, de la crème fraîche et des lardons ! Et il faut se l'avouer... c'est beaucoup moins bon ! Les pâtes collent, sont dures ! Et si l'on regarde bien les étiquettes, ce n'est vraiment pas beau à voir !

Une recette originale à réaliser facilement avec un petit budget ? Si vous aimez le sucré-salé alors on vous livre une petite recette originale, pas chère et en exclu pour Magma le mag :



Pêches au thon

Ingrédients (pour 4 personnes) :
- 1 boite de thon
- 1 boîte de pêches au sirop
- de la mayonnaise
- herbes de Provence

Mélanger le thon avec la mayonnaise et les herbes de Provence.
Égoutter les demi-pêches et remplir le milieu de la préparation thon.
Présenter avec un peu de salade !

Conseil : pour une entrée un peu plus light, on peut remplacer la mayonnaise par du fromage frais type Philadelphia ou Saint Morêt !

CINÉMA





ZERO THEOREM
De Terry Gilliam

Avec Christoph Waltz, Mélanie Thierry, David Thewlis, Matt Damon, Ben Tilda Swinton...

SORTIE LE 25 JUIN

Après cinq ans d'absence depuis *L'Imaginarium du Dr Parnassus*, on attendait avec impatience le retour de Terry Gilliam. Le réalisateur de *Monthy Python, Brazil, l'Armée des 12 singes* ou encore du très déluré *Las Vegas Parano* revient ici avec un univers futuriste dans lequel il excelle. L'action se situe à Londres, dans un avenir proche où les avancées technologiques ont placé le monde sous la surveillance d'une autorité invisible et toute-puissante : Management. Qohen Leth, génie de l'informatique, vit en reclus dans une chapelle abandonnée. Management le fait travailler sur un projet secret visant à décrypter le but de l'Existence - ou son absence de finalité - une bonne fois pour toutes. La solitude de Qohen est interrompue par les visites des émissaires de Management : Bob, le fils prodige de Management et Bainsley, une jeune femme mystérieuse qui tente de le séduire. Malgré toute sa science, ce n'est que lorsqu'il aura éprouvé la force du sentiment amoureux et du désir que Qohen pourra enfin comprendre le sens de la vie... Le film s'inscrit parfaitement dans les thématiques du réalisateur. Ok, il faudra s'accrocher un peu au départ mais vous prendrez vite goût à ce voyage intérieur et sa vraie réflexion sur l'existence !

COUP DE CŒUR !







TRANSFORMERS : L'AGE DE L'EXTINCTION
De Michael Bay

SORTIE LE 16 JUILLET

Le quatrième opus arrive et déploie, une fois encore, une panoplie de transformations spectaculaires pour la suite de la bataille entre les Autobots et les Decepticons. Un combat qui, cette fois, aura lieu sur Terre ! Shia Labeouf, héros de la premiere trilogie, est remplacé par Mark Wahlberg. La comédienne Nicola Peltz, fait également son apparition pour la première fois dans la saga avec Stanley Tucci. Au menu : de nouveaux personnages, des combats, des explosions et des effets spéciaux à gogo... On est fan !

LA PLANETE DES SINGES : L'AFFRONTEMENT
De Matt Reeves

Avec Andy Serkis, Judy Greer...

SORTIE LE 30 JUILLET

Une nation de plus en plus nombreuse de singes évolués, dirigée par César, est menacée par un groupe d'humains qui a survécu au virus dévastateur qui s'est répandu dix ans plus tôt. Ils parviennent à une trêve fragile, mais de courte durée : les deux camps sont sur le point de se livrer une guerre qui décidera de l'espèce dominante sur Terre ! Le premier volet était très prometteur. Cette nouvelle adaptation de Matt Reeves s'annonce d'ores et déjà exceptionnelle.

JIMMY'S HALL
De Ken Loach

Avec Barry Ward, Simone Kirby...

SORTIE LE 2 JUILLET

Ken Loach est un habitué de Cannes, récompensé pour *Raining Stones, Land and Freedom* et Palme d'Or avec *Le vent se lève*. Ce nouveau film raconte l'histoire de Jimmy Gralton, un leader communiste irlandais qui émigre aux Etats-Unis en 1909, avant de revenir dans son pays et d'y créer un dancing. Mais l'influence grandissante de Jimmy et ses idées progressistes ne sont toujours pas du goût de tout le monde. Jugé indésirable, Jimmy est alors déporté en Amérique ... Une histoire vraie, sociale, forte et touchante.

TRANSCENDANCE
De Wally Pfister

Avec Johnny Depp, Rebecca Hall ...

SORTIE LE 25 JUIN

Un groupe de scientifiques tentent de concevoir le premier ordinateur doté d'une conscience et capable de réfléchir de manière autonome. Ils doivent faire face aux attaques de terroristes anti-technologies qui voient dans ce projet une menace pour l'espèce humaine. Lorsque le scientifique à la tête du projet est assassiné, sa femme se sert de l'avancée de ses travaux pour "transcender" l'esprit de son mari dans le premier super ordinateur de l'histoire... Mais comment l'arrêter s'il perdait ce qui lui reste d'humanité ?

MUSIQUE

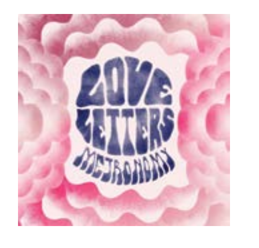


GUSH – MIRA

Il y a 4 ans, le premier album « *Everybody's God* » de Gush avait marqué avec succès l'entrée du quatuor versaillais dans le paysage pop-rock. Cette fois-ci, les frères Polycarpe ont décidé de prendre un virage électro-funk qui risque de déstabiliser les fans de la première heure.
Puisant leur inspiration du côté des années 70's et 80's, ils modernisent le disco et le mêlent à la pop pour un résultat sexy taillé pour les dance- floors. Entre nappes de synthés planantes et groove sexy, « *Mira* » est un album addictif, un voyage merveilleux, mix réussi entre les Bee Gees et Daft Punk. Gush nous livre un petit bijou qui contient des ballades aussi belles qu'énigmatiques dont la maturité nous trouble et stimule nos rêveries. Bien plus qu'un coup de foudre passager, c'est un coup de cœur qui vous poursuivra tout l'été.

COUP DE CŒUR !







LISA AND THE LIPS
Vicious Circle

Lisa and The Lips c'est le nouveau projet de Lisa Kekaula et Bob Vennum des Bellrays. Après 20 ans de carrière, Lisa, véritable réincarnation de James Brown en femme, nous propose un son toujours aussi chaud, coloré et funky à souhait. Derrière son impressionnante chevelure, sa voix soul et son timbre chaleureux, c'est une lionne qui rugit. Tout est mis en valeur grâce à de nombreux cuivres qui vous feront remuer le bassin machinalement. Fermez les yeux et vous aurez l'impression de vous retrouver en plein cœur d'un club de jazz de la Nouvelle Orléans.

DILLON
The Unknown

Bpitch Control - La Baleine

La jeune artiste basée à Berlin et vite repérée par DJ KOZE à ses débuts détonne une fois de plus par son timbre et son empreinte reconnaissable parmi tant d'autres. Dillon se livre en toute sincérité et à cœur ouvert dans un album personnel, intime, entre sensibilité et fragilité et nous émeut dès les premières notes. Mélancolie et profondeur sont les maitres mots de ce nouvel opus qui apparaît clairement comme une suite logique à « *The Silence Kills* ».

METRONOMY
Love Letters

Because

140 000 exemplaires vendus en France pour leur dernier album « *The English Riviera* » et un groupe s'imposant comme successeur de la pop anglaise. Autant dire que « *Love Letters* » était très attendu au tournant. Mais la tête pensante du quatuor, Joseph Mount, a su être à la hauteur. Cet album est un clin d'œil aux années sixties, avec des synthés aux sonorités aériennes. Une pop savoureuse et entêtante, dansante et excentrique. Metronomy, c'est comme le bon vin... Avec le temps le groupe se bonifie.

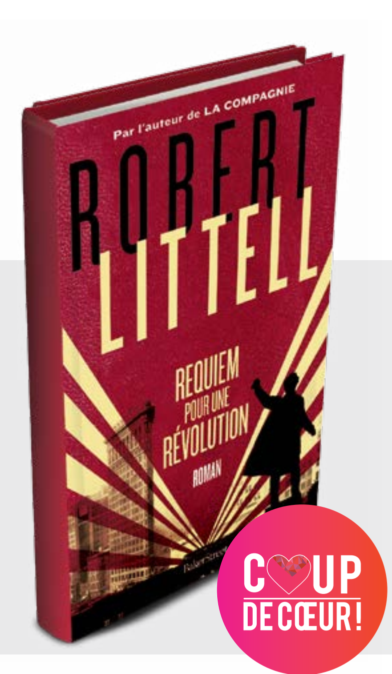
THE GOASTT
Midnight Sun

Chimera Music

Difficile de faire mieux que le père... et pourtant ! Sean Lennon parvient, au côté de Charlotte Kemp Muhl, à faire renaitre le psychédélisme Lennonesque que l'on aime tant. Partant déjà avec une forte identité, le fils de John Lennon et de Yoko Ono, nous fait ressentir un doux parfum de nostalgie tout en s'imposant en tant qu'excellent compositeur. Un album baignant dans du folk, du rock, du psyché, de l'indie d'une époque révolue mais qui parvient toujours à nous envoûter.



LIVRES





REQUIEM POUR UNE RÉVOLUTION

De Robert Littell

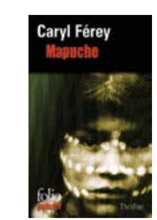
Baker Street Éditions

En 1917, Alexander Til, alias Zander, exilé russe vivant à New York, retourne dans son pays avec l'aide de Trotski pour participer à la révolution qui s'annonce. Arrivé à Petrograd, il fait la connaissance de Lili Ioussoupova, la sublime princesse rouge, dont il tombe follement amoureux. D'un engagement sans faille, il ne cesse de défendre les valeurs de la révolution qui voit les bolcheviques l'emporter sur les russes blancs au prix d'une violence inouïe.

Bouleversé par la mort de la femme qu'il aime, Zander commence alors à entrevoir les dérives du système qui va broyer la population russe et prend alors ses distances avec le nouveau pouvoir en place. Il assiste ainsi impuissant à l'arrivée à la tête du Parti de Staline et de ses sbires, aux persécutions les plus diverses et à la terreur qui s'insinue, doucement mais durablement, dans toutes les strates de la société.

Écrit bien avant *La compagnie*, titre phare de l'auteur sur la CIA, Robert Littell balaie ici toute la révolution russe de main de maître, nous laissant entrevoir très subtilement les espoirs puis les désillusions qu'elle a suscitée. Cette passionnante fresque historique, qui mêle fiction et grande Histoire, vous fera vivre cette période tragique comme si vous y étiez.









MISS ALABAMA ET SES PETITS SECRETS

De Fannie Flagg

Cherche Midi

A 60 ans, Maggie, ex-Miss Alabama, fait le bilan de sa vie. Persuadée qu'à son âge, la vie ne lui apportera plus rien de formidable, elle décide de mettre fin à ses jours. Mais le destin visiblement, en a décidé autrement… Après *Beignets de Tomates vertes*, Fannie Flagg nous donne un nouveau roman au charme fou, peuplé de personnages, essentiellement féminins, plus attachants les uns que les autres. Contrairement aux apparences, ce roman n'est jamais triste, c'est même un livre qui fait drôlement du bien. Parfait pour les vacances.

MAPUCHE

De Caryl Férey

Folio Policier

Trente ans après avoir miraculeusement réchappé des geôles de la dictature argentine, contrairement à son père et sa sœur, Ruben se consacre exclusivement à la recherche des disparus du régime. Quand son chemin croise celui de Jana, une jeune indienne Mapuche à la recherche des assassins de son ami travesti, il doit affronter ses plus noirs souvenirs. Cruel et violent, ce roman nous plonge dans une Argentine où la corruption et la crise économique font des ravages. Caryl Férey nous offre une fois de plus un incroyable polar dont lui seul a le secret.

LA FANTAISIE DES DIEUX

Hippolyte
Patrick de Saint-Exupéry

Les Arènes

En 1994, Patrick de Saint-Exupéry, grand reporter, couvre les terribles événements du Rwanda. Vingt ans plus tard, il retourne sur les lieux du génocide accompagné d'Hippolyte, un brillant illustrateur. La BD reportage qui naît de cette rencontre revient sur cette tragédie, sa cruauté mais aussi sur la déplorable réaction internationale, et plus particulièrement celle de la France. Un témoignage bouleversant servi par un dessin sensible. Passionnant.

LE MONDE À L'ENDROIT

De Ron Rash
Points Seuil

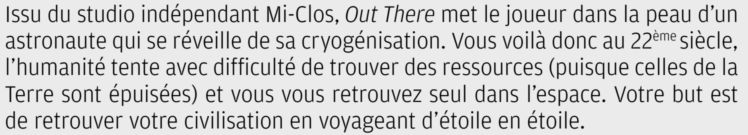
Il aura suffit à Travis Shelton de voler des plants de cannabis pour voir sa vie prendre un nouveau virage. A 17 ans, il cherche juste à fuir le monde austère de son père qui le rejette. Protégé par Leonard, un ancien professeur devenu dealer, Travis va reprendre sa vie en main et mettre le nez dans un passé que toute sa communauté veut oublier, un massacre perpétré lors de la guerre de Sécession. Mais la fougue de la jeunesse peut parfois faire des ravages. Ron Rash, grand auteur américain signe un roman poétique et âpre sur le passage à l'âge adulte.

JEUX



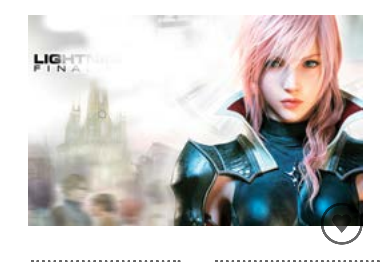
OUT THERE (IOS/ANDROID)

Développé par Mi-Clos Studio



Issu du studio indépendant Mi-Clos, *Out There* met le joueur dans la peau d'un astronaute qui se réveille de sa cryogénisation. Vous voilà donc au 22ème siècle, l'humanité tente avec difficulté de trouver des ressources (puisque celles de la Terre sont épuisées) et vous vous retrouvez seul dans l'espace. Votre but est de retrouver votre civilisation en voyageant d'étoile en étoile.

En misant sur le jeu d'exploration spatiale et le livre dont vous êtes le héros, le joueur sera amené à faire des choix, à vérifier les ressources de son vaisseau, à espérer que la chance soit avec lui et surtout se préparer à recommencer plusieurs fois le jeu. Car *Out There* assume être un jeu difficile ! Mais une fois que les mécaniques et les secrets sont déjoués, vous comprenez pourquoi ce titre indépendant est captivant. Pour trois euros, cela serait bête de se priver !









LIGHTNING RETURNS : FINAL FANTASY XIII

PS3/Xbox 360

Après ses apparitions dans *Final Fantasy XIII et Final Fantasy XIII-2*, la belle Lightning est de retour pour une ultime aventure. Sa mission : sauver le plus d'âmes possible en 13 jours, sinon c'est « Game Over ». Si le jeu se base toujours sur le système de « Active Time Battle », quelques éléments d'action-RPG sont désormais présents. Cet opus s'avère être un excellent RPG japonais, même si on peut regretter ses graphismes vieillissants et sa gestion du temps un poil complexe.

HATSUNE MIKU : PROJECT DIVA F

PS3/PS Vita

Véritable icône de la jeunesse japonaise, la célèbre diva pop Hatsune Miku, issue de l'univers Vocaloid (un logiciel de synthèse vocale à vocation participative) est l'effigie de nombreux jeux musicaux sur l'archipel japonais. Elle débarque depuis quelques mois en Europe avec ce jeu de rythme à base de J-pop, consistant à appuyer sur des touches… en rythme ! Impeccable sur le plan graphique et musical, *Project Diva F* fera le bonheur des fans J-Pop … et pourrait même convaincre les plus réticents.

THE SLY TRILOGY

PS Vita

Pour alimenter sa console portable, Sony a décidé de sortir d'anciens jeux PS2. C'est sans surprise que la licence Sly Raccoon a donc eu le droit à son adaptation. Que dire sur ce remake ? Le lifting graphique est une nouvelle fois réussi, même si la compression des cinématiques pour la PlayStation Vita, donne un rendu très pixelisé qui fait parfois mal aux yeux. Hormis ce détail fâcheux, les aventures du raton-laveur cambrioleur mêlent habilement plateforme, action et exploration. A (re) découvrir d'urgence !

NINTENDO POCKET FOOTBALL CLUB

Nintendo 3DS

Ici, vous êtes le manager et vous ne pouvez pas contrôler vos joueurs. Il faudra donc bien les entraîner et augmenter leur statistiques (vitesse, tir, endurance, volonté, ou maîtrise de balle), pour rivaliser comme il se doit face aux clubs adverses. Avec ses graphismes en pixel art et une durée de vie pour le moins titanesque (plusieurs ligues, plusieurs tournois), Nintendo Pocket Football Club devrait séduire aisément les aficionados du ballon rond comme les néophytes.



Texte : Chloé Paul / Photos : dr

CHIENS ÉCRASÉS, AUDIENCES DOPÉES

CHRONIQUES CRIMINELLES, FAITS DIVERS LE MAG, AU CŒUR DE L'ENQUÊTE, ENQUÊTES IMPOSSIBLES, ACCUSÉ À TORT... MAIS POURQUOI AUTANT D' ÉMISSIONS QUI RACOLENT ET TAPINENT DE PLUS EN PLUS DES PARTS DE MARCHÉ AU PAYSAGE AUDIOVISUEL FRANÇAIS? LE CRIME PAIERAIT-IL FINALEMENT ??? MAGMA A MENÉ L'ENQUÊTE... EN TOUTE OBJECTIVITÉ !



ENQUETES CRIMINELLES
Le magazine des faits divers

La présentatrice Sidonie Bonnec est blonde, et alors ? Ca n'a jamais empêché personne de co-animer une émission hebdomadaire qui reconstitue des scènes gores et macabres des crimes les plus affreux commis en France !
De l'affaire du petit Gregory en passant par celle de Francis Heaulme ou encore du tueur en série Guy Georges, l'émission farfouille dans les dossiers d'assises criminelles à grand coup de rebondissements et de frissons, avec des titres accrocheurs bien comme il faut : *« l'assassin est-il dans la famille ? », « affaire x : la femme qui cachait bien son jeu », « la mort est dans le pré »*...
Le tout a grand renfort de reconstitutions mal jouées couplées à des interviews de témoins. Le téléspectateur lobotomisé est comblé. Le replay a certainement été inventé pour avoir la chance de voir ou revoir ce genre de programme. L'émission est parfois déconseillée aux moins de 10 ans. Nous, on vous la déconseille tout court.

Tous les mercredis à partir de tard dans la nuit sur W9



CRIMES
Ode à Mr Morandini

Si j'ai décidé d'en faire un poème
C'est parce que certains l'aiment *(2,6 % de parts de marché, soit près de 700 000 personnes...de dégénérés ?)*
Morandini de mon cœur
montre moi toutes les horreurs,
Les CRIMES, les affaires non élucidées,
Du sordide ... on en rêvait !
Oh Cher scélérat ! Viens récurer nos poubelles tu y trouveras peut être,
L'histoire d'une ex-actrice de porno
Soupçonnée d'avoir tué son gigolo *(du pain béni pour toi !)*
Dans ton tour de France de l'horreur
A Clermont, à Caen, dans tout le département de l'Eure...
Partout tu traques les criminels
Plus c'est trash, mieux c'est, tu ne fais pas dans la dentelle.
Pour t'aider dans ta quête
Tu t'accompagnes d'experts en goguette
Journalistes, policiers, avocats
Ils adorent montrer leur trombine chez toi
Tu le dis toi-même en souriant
*« L'enquête de police sert de trame à des récits captivants
où la folie n'a semble-t-il aucune limite »*
La notre est atteinte !

Tous les lundis en 2ème, 3ème voire même 4ème partie de soirée sur NRJ12



FAITES ENTRER L'ACCUSE

Pionnière des émissions du genre en France... *Toc Toc Toc ! - Qui c'est ? C'est l'accusé ... Alors entrez !* est présentée depuis 2011 par Frédérique Lantieri, animatrice à la couleur de cheveux digne d'une intrigue des romans d'Agatha Christie.
Comme on ne change pas une équipe qui gagne, le concept est le même depuis 14 ans : chaque épisode d'une durée de 90 minutes retrace l'une des grandes affaires criminelles françaises et fait intervenir les principaux acteurs de cet événement.
Sur le fond, l'émission est un cran au-dessus de ses concurrentes, on n'est moins dans le racolage et plus dans l'enquête, service public oblige. Sur la forme, sa vraie particularité repose sur la mise en scène et le ton narratif souvent théâtral, renforcé par des plateaux toujours filmés de nuit, principalement dans le décor feutré et dépouillé d'un studio au fond d'une cour. Dans ce décor, difficile d'oublier Christophe Hondelatte, premier présentateur qui portait à merveille le blouson de cuir. Depuis, il est parti sous d'autres cieux pousser la chansonnette. On le préférait nettement en inspecteur.

Tous les dimanches saints à 22h10 sur France 2



CONNECTÉS SOUS LES COCOTIERS

TOUT SAVOIR SUR LE RÉSEAU HAUT-DÉBIT !

EN VACANCES, ON OUBLIE TOUT ... MAIS PAS SA CONNEXION ! QUE VOUS PARTIEZ AU BOUT DU MONDE OU DANS UN COIN DE CAMPAGNE ISOLÉ, ORANGE VOUS SUIT PARTOUT AVEC SON RÉSEAU 4G. ET VOUS ALLEZ POUVOIR PARTAGER VOS SELFIES TOUT L'ÉTÉ !

APPLIS



ORANGE PIC

Avec Orange Pic, vos photos ne vont pas passer inaperçues ! En deux temps trois mouvements, ajoutez des messages à vos photos avant de les partager avec vos amis.



READ AND GO : MA BIBLIOTHÈQUE

Emmenez vos magazines et livres préférés dans votre smartphone ! Read and Go vous offre des titres gratuits à découvrir et propose plusieurs formules d'abonnement. Pour rester informés tout l'été !



MON RÉSEAU

Visualisez instantanément la couverture mobile et la qualité de votre connexion internet mobile Orange. Disponible gratuitement pour tous les clients d'Orange.



WIFI ORANGE

Connectez-vous à Internet en Wi-Fi en un clic ! Cette appli localise tous les hotspots Orange ou partenaires autour de vous et vous offre un accès gratuit au réseau Orange.



Découvrez un son spectaculaire pour cette mini enceinte, au look résolument original. Pratique pour écouter votre musique en bluetooth et idéale à transporter partout, elle sera votre alliée pour profiter du bon son tout l'été. Les petits plus : une autonomie de 4 heures et la fonction de recherche automatique qui rend la connexion Bluetooth ultra facile !

BLUETOOTH ESPRESSO GEAR4

27.99 €

LE SAVIEZ-VOUS ?

Grâce à la 4G d'Orange :

- j'accède à un réseau jusqu'à 10 fois plus rapide que la 3G+(1)
- je visionne, télécharge et partage aussi vite que depuis chez moi
- je profite au maximum de services qui changent mon quotidien

VOS ACCESSOIRES TENDANCES !



DOMINO 4G AIRBOX

24.99 €

Taux de DAS (en w/Kg) 0,643 W/kg

Emmenez internet partout avec vous ! Grâce à ce routeur, vous pourrez partager votre réseau mobile et connectez jusqu'à 10 appareils en Wi- Fi sur un réseau sécurisé Grâce à la technologie 4G, ce Domino vous permettra de surfer 10x plus rapidement qu'un produit en 3G+

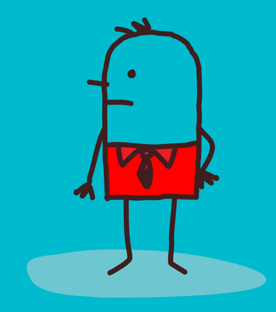
SAMSUNG GEAR FIT

199.99 €

La montre Gear Fit adopte le design d'un bracelet électronique connecté. C'est la première à intégrer un écran AMOLED couleur, courbe et tactile. Vous disposez de conseils personnalisés, de recommandation pour les entrainements physiques et d'un suivi des activités. Un véritable coach individuel et sportif adapté à vos objectifs. Plus d'excuse pour ne pas se bouger !

DOSSIER

+ TRANSPORT ET LOGISTIQUE,
130 000 RECRUTEMENTS D'ICI 2020



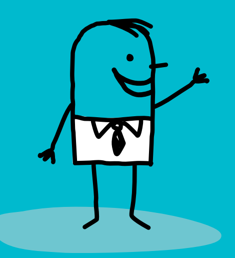
FORMATION

+ **Les RH en contrat pro**
L'Institut La Forbine lance une formation pour devenir Chargé de ressources humaines

+ **Ostéo pourquoi pas vous ?**
Le Collège Ostéopathique de Provence forme des professionels reconnus depuis 25 ans

+ **Formaposte Méditerranée**
10 formations en alternance de Bac+2 à Bac+5
Zoom sur le Master Management

+ **Art ou Design**
Découvrez l'école supérieure d'art Toulon Provence Méditerranée



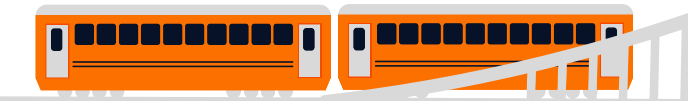
CAHIER FORMATION

TRANSPORT ET LOGISTIQUE : ÇA ROULE !

Texte : Sandra Moutoussamy

CAHIER FORMATION

IL N'Y A PAS QUE DES CONDUCTEURS DE TRAIN DANS LE SECTEUR TRANSPORT ET LOGISTIQUE. IL N'Y PAS QUE DES HOMMES NON PLUS ! LA PALETTE DE MÉTIERS EST VARIÉE, ACCESSIBLE ET LES FORMATIONS FONT SOUVENT APPEL À L'ALTERNANCE. DE CONDUCTEUR ROUTIER AU RESPONSABLE LOGISTIQUE, PLONGÉE DANS UNE FILIÈRE QUI OFFRE DE BELLES OPPORTUNITÉS.



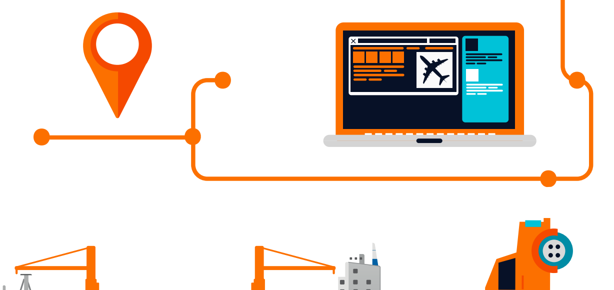
Le secteur du transport et de la logistique est le 5ème secteur d'activité économique en France (1 300 000 salariés), après l'industrie, la construction, le commerce et l'hôtellerie-restauration. Il recrute en alternance, du CAP au bac+5, tous les niveaux de formation sont concernés. Il couvre une cinquantaine de métiers. Parmi eux : attaché commercial, chef d'agence de transport, conducteur de train, conducteur routier, contrôleur de train, gestionnaire de stocks, responsable d'entrepôt, responsable d'exploitation, responsable logistique.

Bien sûr, certains postes comme magasinier, déménageur ou préparateur de commandes, peuvent s'obtenir sans qualification. Certains d'entre vous les ont peut être même déjà testé en emploi saisonnier pour se faire de l'argent de poche. Mais il faut savoir que les conducteurs routiers sont des personnes très recherchées par les entreprises. Les livreurs, conducteurs de bus, de trains et ambulanciers sont également des métiers qui manquent de postulants.

Côté logistique, il y aussi de quoi vous intéresser. Les métiers concernés sont plus techniques et nécessitent de la précision. Il s'agit de l'ensemble des moyens utilisés pour optimiser la gestion des flux de marchandises. Autrement dit le chargé de logistique a pour objectif de trouver des méthodes plus efficaces et économiques pour le transit et le stockage. Ce type de compétence est devenu une composante clé de la compétitivité des entreprises. L'utilisation des technologies de l'information et de la communication (TIC) a d'ailleurs fortement modifié les pratiques. Si vous êtes calés en informatique c'est un atout !

Concernant les cadres ce sont les profils techniques et commerciaux (acheteurs, logisticiens, cadres de maintenance) qui sont les plus demandés. **A la fac, vous pouvez postuler pour un master en filière logistique :** master pro spécialité logistique, master pro sciences et techniques du génie logistique : e-logistique et supply chain durable, master pro logistique et achats internationaux, et bien d'autres, il suffit de se renseigner. Ces diplômes vont alors vous ouvrir la voie des postes de responsable logistique. C'est également le cas si vous êtes titulaire d'écoles de commerce et d'écoles d'ingénieurs.

Dans ce cas, vous pourrez devenir responsable d'agence, responsable de production, commercial, ou occuper des fonctions de soutien et d'appui auprès d'un directeur d'entreprise de transport ou de logistique.





ENTRE APPRENTISSAGE & PROFESSIONNALISATION

Il existe des écoles spécialisées dans le domaine, comme celles des groupes AFT-IFTIM et Promotrans. Dans ces écoles, les formations se déclinent en trois types : le temps plein en cours, l'apprentissage et la professionnalisation. L'alternance reste très prisée des étudiants et très demandée par les entreprises.

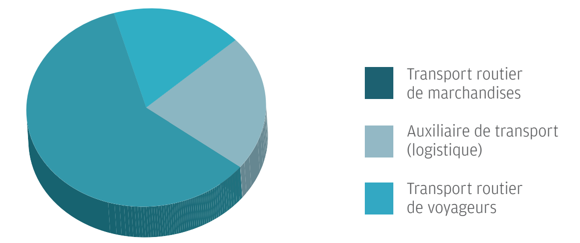
La SNCF par exemple, propose chaque année 3.000 contrats d'apprentissage ou de professionnalisation, notamment pour les métiers techniques (maintenance des installations ferroviaires et des matériels roulants, circulation des trains, etc...). D'après les derniers chiffres, la société a recruté 30 % de CAP/bac+1, 27 % de BTS/DUT, 25 % de licences pro et 18 % de masters, écoles de commerce et ingénieurs.

UN AVENIR PROMETTEUR

Le transport continue de se développer, porté par la mondialisation des échanges et l'explosion du e-commerce. Les personnels d'encadrement sont de plus en plus recherchés, notamment ceux spécialisés en qualité ou en développement durable. La promotion interne reste très forte et certaines entreprises ont de grandes difficultés à recruter des profils techniciens (opérateurs logistiques, par exemple).

Qui dit avenir, parle aussi des répercutions environnementales. C'est pourquoi cet aspect est abordé et intégré dans les formations du secteur, qui cherche à se moderniser en adoptant une démarche éco responsable. Alors que 90 % des transports de marchandises transitent encore par la route, de nouvelles compétences sont attendues en éco conduite (moins consommatrice de carburant). Ces préoccupations environnementales sont génératrices emplois, notamment dans les activités de conseil autour de l'éco mobilité.

L'OPTL (Observatoire prospectif des métiers et qualifications dans les transports et la logistique) annonce de bonnes nouvelles pour les 10 ans à venir. 1/5 de l'effectif total de la branche transport routier devra être renouveler. Autre preuve de l'évolution du secteur, **d'ici à 2020, il faudra remplacer 130.000 salariés dans les transports et la logistique. Alors, vous postulez quand ?**



Le secteur transport et logistique se répartit en 3 grands pôles d'activités

« UN SECTEUR QUI OFFRE DE NOMBREUX DÉBOUCHÉS »

Pierre ATTARD

EST LE PDG DE ATTARD TRANS, UNE SOCIÉTÉ DE TRANSPORTS QU'IL A CRÉÉ IL Y A 20 ANS. IL NOUS LIVRE SA VISION DE CE SECTEUR PROFESSIONNEL.

Vous êtes à la tête d'une entreprise de 45 salariés, quels sont les profils que vous recherchez ?
Dans mon entreprise, nous avons essentiellement deux types de poste : les conducteurs de 44 tonnes et le personnel d'exploitation, qui gère l'organisation du travail, le dispatch et l'affrètement. Je recrute souvent de jeunes diplômés, issus d'écoles comme ISTELI , l'AFT-IFTIM ou des I.U.T. Leurs formations sont vraiment en adéquation avec ce que recherchent les entreprises, ce qui les rend vite opérationnels.

Comment se porte le secteur ?
C'est un secteur très ouvert, qui offre de nombreux débouchés et de réelles possibilités d'évolution professionnelle. Transport aérien, maritime, export, logistique… Nous sommes à la croisée de tous les acteurs économiques, car tout le monde a besoin de livrer ou de se faire livrer des marchandises.
Mais c'est aussi un secteur mal connu du grand public, qui souffre d'une mauvaise réputation. A tort ! Ce sont des métiers intéressants, qui vont du niveau bac à bac+5, qui proposent des rémunérations intéressantes et qui recrutent beaucoup !

Les métiers du transport sont plutôt masculins. Les femmes sont-elles les bienvenues ?
Bien sûr ! On voit de plus en plus de filles arriver dans nos entreprises, et c'est une bonne nouvelle. Elles peuvent naturellement postuler sur des postes de logistique et d'organisation. Mais même des métiers comme conducteur de camions sont maintenant accessibles aux femmes. Le matériel a évolué et nécessite beaucoup moins de force physique qu'avant. Aujourd'hui, un camion se conduit presque comme une voiture. En fait, le principal frein, ces sont les horaires parfois décalés, qui sont difficilement compatibles avec une vie familiale.

ALTERNANCE

SE FORMER AUX RH EN CONTRAT PRO



APRÈS UN BTS ASSISTANT DE MANAGER OPTION TRILINGUE, À L'INSTITUT LA FORBINE, DOUNIA S'EST LANCÉE DANS LA VIE PROFESSIONNELLE. MAIS POUR ÉVOLUER DANS SON MÉTIER, ELLE A DÉCIDÉ DE REPRENDRE SES ÉTUDES : ELLE A CHOISI UNE FORMATION POUR DEVENIR CHARGÉE DE RESSOURCES HUMAINES, TOUJOURS À LA FORBINE.

Quelle est ta formation ?
Après un bac techno RH, j'ai fait un an de fac de droit, mais j'étais un peu perdue. J'ai travaillé 6 mois comme hôtesse d'accueil avant de démarrer un *BTS management des unités commerciales* en alternance. Le problème, c'est que j'aimais bien l'aspect relationnel, mais beaucoup moins le commercial. En plus, ça ne se passait pas très bien dans mon entreprise, alors j'ai abandonné.

C'est là que tu es arrivée à La Forbine ?
Oui, j'ai voulu m'orienter vers une formation qui me convenait mieux, et j'ai choisi le *BTS assistant manager, option trilingue*, toujours en alternance. Je me suis tout de suite sentie soutenue et encadrée par l'équipe pédagogique. Grâce à son expertise, l'Institut dispose d'un solide carnet d'adresses, ce qui m'a bien aidé pour trouver mon entreprise : la SNCF.

Es-tu contente de cette formation ?
Je me suis vraiment épanouie pendant mon BTS. Les profs sont derrière nous et nous poussent, même quand on est démotivé (et ça m'est arrivé !). Ma tutrice m'a suivi de près tout au long de la formation. Mais surtout, il y a une vraie adéquation entre ce que nous apprenons à l'école et ce qu'on nous demande en stage.

Après ton BTS, tu as travaillé ?
La SNCF m'a gardé en contrat pendant 3 mois. Ensuite, j'ai été embauchée comme assistante administrative en CDI chez Ortec, un prestataire de services.

Et aujourd'hui, quels sont tes projets ?
J'ai voulu reprendre une formation car je suis encore jeune et je sais qu'il me manque des compétences si je veux évoluer plus tard dans mon métier. En septembre, je commence une formation pour devenir Chargé(e) des Ressources Humaines en alternance… toujours à La Forbine ! C'est un titre certifié Niveau II (3ème année après le BAC) inscrit au RNCP, en partenariat avec SUPdesRH Paris. Cela me permettra de postuler sur des postes mixtes, administratif et RH.

Pour plus de renseignements
WWW.INSTITUTLAFORBINE.COM
04.91.24.88.69

SANTÉ

OSTÉOPATHE, la magie au bout des doigts

SI L'OSTÉOPATHE EST GÉNÉRALEMENT ASSOCIÉ AU KINÉ, LA RÉALITÉ EST BIEN DIFFÉRENTE ! L'OSTÉOPATHIE EST UN MÉTIER À PART ENTIÈRE QUI NÉCESSITE UNE FORMATION SPÉCIFIQUE. A MARSEILLE, **LE COLLÈGE OSTÉOPATHIQUE DE PROVENCE** FORME DEPUIS 25 ANS DES PROFESSIONNELS RECONNUS ET QUALIFIÉS.

L'ostéopathie est l'art de diagnostiquer et de traiter les dysfonctions de mobilité des tissus du corps humain. Concrètement, les ostéopathes reçoivent des patients, établissent un diagnostic et traitent leurs dysfonctionnements grâce à un seul outil : leurs mains.

Pour exercer ce métier, le DO (Diplôme d'Ostéopathe) est obligatoire. Le Collège Ostéopathique de Provence propose une formation de 4700 heures (avec une 6ème année complémentaire optionnelle), bien plus que les 2660 heures minimum légales. Pour former au mieux ses étudiants, le COP mise surtout sur la pratique, avec un minimum de 150 cas cliniques réels pour chaque étudiant, grâce à des stages externes et un centre de soins au sein de l'établissement.

Gage de qualité supplémentaire, le COP est une des 7 écoles françaises habilitées à délivrer le Titre d'Ostéopathe de niveau 1 au RNCP, niveau le plus élevé en terme d'autonomie, de responsabilité et de rémunération. Ce titre permet aux étudiants qui le souhaitent d'intégrer par la suite des masters, pour participer à des travaux de recherche.

Pour intégrer l'école, pas besoin de formation préalable, un niveau bac et une réelle motivation suffisent ! Car si les techniques s'apprennent, devenir ostéopathe nécessite une véritable implication personnelle. Il faut être prêt à se remettre en question pour pouvoir exercer ce métier qui demande passion et engagement.





LUCIE, 1ÈRE ANNÉE

« Au départ, je voulais être orthodontiste. Mais après un an et demi de PACES et un échec au concours, je me suis rendu compte que cela ne me correspondait pas. Quand j'ai trouvé le COP, ça m'a tout de suite plu ! J'aime le contact avec les gens et je me sens vraiment dans mon élément. Au niveau de la formation, on est vraiment dans le concret et pas seulement le nez dans les livres. Au-delà des cours théoriques (anatomie, physiologie, anglais...), on apprend dès le départ les techniques d'ostéopathie. Comme j'ai intégré le COP en février, je suis dans une section « passerelle » qui va me permettre de rattraper mon retard en 6 mois et de rejoindre mes collègues de 2ème année en septembre. Au final, je suis presque contente d'avoir raté ma PACES ! »





SIXTINE, 5ÈME ANNÉE

« J'ai toujours voulu devenir ostéopathe. Je suis rentrée au COP à 18 ans et je suis vraiment très contente de cette formation. Nous avons des profs de qualité et à l'écoute, les promos ont de petits effectifs (une vingtaine) et surtout, nous avons beaucoup de pratique ! Les deux dernières années, nous faisons des consultations avec de vrais patients. Voir leur état s'améliorer, c'est une belle récompense. En septembre, je terminerai mon cursus avec la 6è année facultative que propose le COP. Cela me permettra de me perfectionner dans certaines techniques. En attendant, je m'investis dans l'asso « Ostéopathe Humanitaire Etudiants » que nous avons crée avec 3 autres étudiantes. Grâce aux fonds récoltés, nous avons pu nous rendre à Madagascar et en Tunisie pour exercer dans des dispensaires. Une belle expérience !»



BEAUX-ARTS

ART OU DESIGN, à vous de choisir

ACCESSIBLE AUX TITULAIRES DU BAC, L'**ESATPM** (ÉCOLE SUPÉRIEURE D'ART TOULON PROVENCE MÉDITERRANÉE) PROPOSE À SES ÉTUDIANTS LE CHOIX ENTRE DEUX SPÉCIALISATIONS : ART OU DESIGN.



ENTRETIEN AVEC SON DIRECTEUR, JEAN-MARC RÉOL

Quelles sont les formations proposées ? L'ESATPM propose 2 formations. L'option ART, conçue comme une formation supérieure généraliste, met l'accent sur la pluridisciplinarité des pratiques offrant aux étudiants des compétences artistiques et professionnelles. Les disciplines enseignées comprennent les médias traditionnels de l'art (dessin, peinture, sculpture) et des médias de représentation contemporains (vidéo, photographie) avec les dimensions informatiques et numériques qui leur sont aujourd'hui associées. L'option DESIGN est une formation supérieure artistique axée sur la notion de «design d'auteur». Elle comprend plusieurs aspects du design (objet, espace, graphique) afin de donner aux étudiants une polyvalence créative les préparant à des contextes professionnels variés.

Le cursus de l'option ART prépare à 2 diplômes :

- **DNAP** (Diplôme National d'Arts Plastiques) option ART en 3 ans
- **DNSEP** (Diplôme National Supérieur d'Expression Plastique) option ART en 5 ans, valant grade de Master

Le cursus de l'option DESIGN prépare au diplôme :

- **DNAT** (Diplôme National d'Arts et Techniques) option DESIGN en 3 ans



Quelles sont les qualités demandées ? Essentiellement la curiosité, l'ouverture d'esprit, la capacité de réaliser des formes variées, un fort engagement personnel et une capacité d'autonomie créative.

Quels débouchés s'offrent aux étudiants ? De nombreux métiers dans le domaine de l'image (photographie, vidéo, publicité, communication), du spectacle (scénographie, son, décor), de l'édition (design graphique, maquettage) et de la médiation culturelle.

Quelles sont les spécificités de votre école ? Les spécificités de l'ESATPM sont la pluridisciplinarité des enseignements, l'excellent maillage territorial de l'école qui permet des partenariats avec des institutions d'excellence (théâtres, opéra, centres d'art) ainsi que des partenariats avec l'enseignement supérieur universitaire (Ingémédia).

Concours d'entrée le 15 septembre 2014
Inscriptions sur : **www.esa-tpm.fr**

FORMAVAR vous propose deux nouveaux bachelors !



FORMAVAR appartient au groupe FORMAGROUPE Business School. Depuis plus de 16 ans, ce groupe s'est développé en PACA avec, pour objectif la qualité de ses enseignements et la proximité avec ses étudiants ! Le groupe propose les BTS MUC, NRC, AGE, Professions immobilières, Assurance transport, Esthétique et Diététique ainsi que des BAC+3 en ressources humaines, gestion, patrimoine et banque... Il est le spécialiste de l'enseignement supérieur en alternance !

Les nouveautés FORMAVAR

- **Le Bachelor Marketing et Commerce international**

Vous êtes dynamique ? Vous avez le sens des responsabilités, le goût de la négociation, de la communication et du commerce international ? Cette formation est faite pour vous ! Unique dans le var, la vision internationale de ce Bachelor apporte aux étudiants des atouts majeurs pour leur avenir.

- **Le Bachelor Transport International**

Cette formation vous permettra d'acquérir les méthodes de gestion logistique, d'organiser l'acheminement des marchandises à l'international, de maîtriser la gestion des flux ... Sans oublier une bonne maitrise de l'anglais professionnel !

Il s'agit de titres certifiés RNCP niveau II CTI.
Niveau requis : Bac + 2 - Rentrée le 24 septembre 2014



Inscriptions en cours
www.formagroupe.fr - Tél : 04.94.01.75.63

CAHIER FORMATION

ALTERNANCE

FORMAPOSTE MÉDITERRANÉE, 10 formations en alternance de bac+2 à bac+5 !

BANQUE, COMMERCE, GESTION, MANAGEMENT, RH... LES MÉTIERS DE LA POSTE OFFRENT DE BELLES OPPORTUNITÉS ! POUR Y ACCÉDER, FORMAPOSTE MÉDITERRANÉE, LE CFA DU GROUPE LA POSTE, PROPOSE 10 DIPLÔMES EN ALTERNANCE, DU BTS AU MASTER. FLORENT LACORNE, ÉTUDIANT EN MASTER MANAGEMENT ET APPRENTI DIRECTEUR ADJOINT À LA POSTE, NOUS FAIT PARTAGER SON EXPÉRIENCE.



Pourquoi as-tu choisi Formaposte ?
J'ai fait un DUT GEA à La Garde, suivi d'une Licence banque assurance finance en contrat pro à Nice. Ensuite, je suis parti un an en Australie. A mon retour, je ne voulais pas travailler tout de suite, mais je ne me voyais pas non plus reprendre des études « classiques ». **Ce master en alternance m'a tout de suite convaincu !**

Justement, tu es en master Management des Unités de Production et de Commercialisation, comment se déroule ta formation ?
Il s'agit d'une formation sur 2 ans. J'alterne tous les deux mois et demi entre l'IAE de Montpellier et le bureau de Poste Hyères Principal. Mon master est généraliste. J'ai des cours de management, de communication commerciale, d'anglais, de probabilités... Quand je suis en entreprise, je suis formé aux méthodes de management spécifiques à La Poste.

- En première année, nous accompagnons un directeur adjoint de bureau de Poste.
- En seconde année, nous secondons un directeur d'établissement dans le management commercial des équipes.
- Les 7 derniers mois de la formation se passent entièrement au bureau de Poste.

Ce rythme te convient ? Oui, car même si le rythme est intense, je vais être gagnant sur tous les tableaux. Je serai titulaire d'un master reconnu et bien côté, tout en ayant acquis de l'expérience au sein d'un grand groupe. Ce qui me plait surtout, c'est de pouvoir piloter en réel une équipe sur le plan commercial. En tant qu'apprenti(e), nous avons un vrai statut de directeur adjoint, des responsabilités et une reconnaissance professionnelle. Sans oublier le côté financier : un salaire de 1500€ net/ mois et la formation à l'IAE entièrement prise en charge par Le Groupe La Poste.

Comment envisages-tu ton avenir professionnel ? À La Poste, naturellement?
Il ne faut pas croire qu'on travaillera forcément à La Poste après avoir passé notre diplôme avec Formaposte !
Nous faisons un point avec nos maîtres d'apprentissage et les DRH à la fin du cursus. En fonction des avis pédagogiques, du niveau de compétences acquises par les apprentis et des disponibilités, on peut nous proposer des postes dans toute la France. Mais ce n'est pas automatique et il faut faire ses preuves. Pour ma part, je finis ma formation fin octobre et je souhaiterais intégrer Le Groupe La Poste comme directeur adjoint. Mais il faut d'abord que j'obtienne mon diplôme !

www.formaposte.com

L'AFEV lance sa campagne de recrutement 2014/2015

Envie d'agir, de faire bouger le monde ?

Pour Septembre 2014, l'AFEV recherche 17 jeunes de 16 à 25 ans qui souhaitent s'engager dans une dynamique associative de septembre 2014 à mai 2015. Depuis 2006, l'Afev 1er réseau bénévole d'étudiants dans les quartiers populaires a accueilli, accompagné et formé près de 1 300 jeunes volontaires, qui, en lien avec l'équipe permanente, ont mené des missions solidaires pour être utile contre les inégalités.
Porteur de justice sociale où chaque individu doit pouvoir évoluer en maîtrisant son parcours de vie dans une société ouverte, le projet de l'AFEV favorise la confiance et vise à réduire les fractures (sociales, spatiales, numériques, civiques...) qui touchent d'abord les enfants et les jeunes des quartiers populaires. L'AFEV recherche, pour la rentrée, des bénévoles mais aussi des volontaires du service civique. Votre mission sera d'aider et de redonner confiance à des jeunes en difficulté dans leurs parcours.



www.afev.fr

JOB

CV : VALORISEZ VOS EXPÉRIENCES

COINCÉE ENTRE LES RUBRIQUES « FORMATION » ET « CENTRES D'INTÉRÊT », LA CASE « EXPÉRIENCES PROFESSIONNELLES » EST CELLE QUI PEUT FAIRE LA DIFFÉRENCE SUR VOTRE CV. MAIS COMMENT LA REMPLIR QUAND ON EST JEUNE DIPLÔMÉ, ET QUE JUSTEMENT ... ON MANQUE PARFOIS D'EXPÉRIENCE ? MAGMA VOUS AIDE À RÉSOUDRE CE CASSE-TÊTE !

1 - Les stages
Plutôt que d'écrire « stagiaire », mettez en avant le nom de l'entreprise, votre mission et sa durée (exemple : Acheteur de mars à juin 2012, Société Arc-en-Ciel, Nice). Et surtout, évoquez les tâches, les responsabilités et les résultats obtenus : « Mise à jour des bases de données / En charge de la relation clientèle / Rédaction d'un rapport de 50 pages sur ... ». Bien plus concret et valorisant.

2 - Les jobs d'été
Les jobs d'été, cela prouve que vous êtes motivés et que vous connaissez le monde du travail. Si vous devez choisir, parlez plutôt des expériences qui peuvent avoir un lien avec votre projet professionnel et le secteur d'activité qui vous intéresse. Vous pouvez mentionner que vous avez fait des inventaires si vous postulez dans la grande distribution ou que vous avez été vendeur si vous visez un emploi de commercial. D'autres jobs qui demandent des capacités d'organisation et de gestion d'équipe (dans l'animation ou la restauration par exemple) peuvent vous permettre de mettre en avant ces compétences sur votre CV, même si le secteur d'activité est différent.

3 - Les projets au cours des études
Projet de fin d'études, création d'un festival associatif dans le cadre de votre diplôme, mémoire de fin d'études... Servez vous de tous les projets réalisés dans le cadre de votre formation.

4 - L'engagement associatif
Vous êtes trésorier de votre club de foot ? Vous faites du soutien scolaire ? Vous collectez des fonds pour votre asso humanitaire? Ce type d'expérience vous permet de développer des compétences et qualités (adaptabilité, organisation, mobilité, curiosité...) appréciées dans le monde de l'entreprise.

5 - Les séjours à l'étranger
On pense toujours à présenter ses formations à l'étranger, mais pas forcément à parler de ses voyages ou de ses départs improvisés. Pourtant, un séjour de 6 mois en Australie sur un coup de tête ou un an d'année sabbatique en Ecosse montrent votre capacité à prendre des risques et votre ouverture d'esprit. Si en plus sur place, vous avez trouvé un job, c'est tout bonus !



Attention il ne s'agit pas de faire un catalogue, mais bien de sélectionner les expériences les plus pertinentes en fonction des postes auxquels vous postulez ! Adaptez votre CV et mettez en avant des compétences facilement transposables au monde du travail. Naturellement, inutile de mentir en « gonflant » vos missions lors de stage, vous risquez d'être rapidement démasqué lors de l'entretien d'embauche.

CONNEXION — IRLANDE

Texte et photos : Laura Pacaud

« HEY FOLKS »

Où habites-tu ?
A Dublin. Je travaille dans le centre ville et je vis à Phisborough, un arrondissement situé au nord de la ville, à 10 minutes en bus du centre.

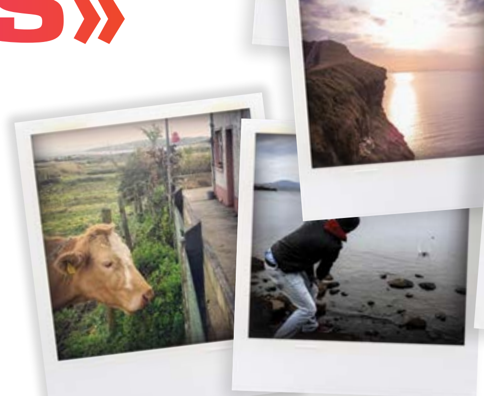
Pourquoi es-tu partie là-bas ?
Je cherchais une destination anglophone pour mon stage de Master 1. J'avais visité Dublin et j'avais trouvé ça très sympa. En plus, les prix sont bien plus abordables qu'à Londres. J'ai donc débarqué en mars 2013 pour 5 mois, le temps d'un stage en tant que webdesigneuse dans une agence web dublinoise.
A la fin de cette période, j'ai dû rentrer finir mes études sur Toulon. Lorsque la question du stage de fin d'étude s'est posée, j'ai de nouveau postulé à Dublin.

Qu'est-ce que tu fais comme études ?
Je viens de finir mes études au sein de l'Institut Ingémédia de Toulon, formation axée sur la production multimédia et le management web.

Raconte-nous une « journée-type » ?
En semaine, je me lève vers 7 heures. Je jette un coup d'œil par la fenêtre pour savoir si la capuche est de rigueur (ce qui, on ne va pas se mentir, arrive assez souvent). Une fois à l'agence, j'assiste à la gestion de projet des sites web. L'ambiance professionnelle en Irlande est en général très sympa : il m'arrive régulièrement de déjeuner ou d'aller boire une pinte avec mes collègues. J'ai aussi la chance de finir à 17h30, il me reste donc du temps pour me balader ou rejoindre des amis en pub.

Comment tu occupes tes week-ends ?
Je flâne en ville et rejoins des amis en pub le soir. Dublin n'est pas une ville immense, on en fait vite le tour d'un point de vue touristique, mais il y fait bon vivre et il y a toujours des événements sympas. Il m'arrive aussi parfois de faire des road trips avec mes colocataires, amis ou même collègues de l'agence. La nature irlandaise et les bords de mer sont époustouflants.

Quel temps fait-il en ce moment ?
Beau, mais on n'est pas à l'abri de se prendre une saucée dans 10 minutes :-)





Prénom : Laura **Âge :** 23 ans
Études : Master 2 Info Com option Ingénierie des Médias à l'Institut Ingémédia – Toulon

Qu'est ce qui t'as le plus surpris à ton arrivée ?
Le Spire, sculpture de 121 mètres de haut, à mi-chemin entre une aiguille et une antenne radio, plantée sur l'avenue principale de Dublin. Un vrai choc visuel ! Même les Irlandais trouvent cette oeuvre très discutable.

L'expression « locale » que tu utilises le plus ?
Je n'en utilise pas spécialement, mais j'entends régulièrement « Hey folks », expression typiquement dublinoise signifiant « Salut les gars ».

Ton plat préféré ?
Je ne suis pas fan du ragout typique irlandais ni du fish and chips. Mais il y a énormément de restaurants à Dublin de toutes nationalités, donc on trouve forcément son bonheur.

Ta boisson préférée ?
Non ce n'est pas la Guiness, mais un cidre à la poire. La bière, au bout de quelques mois, on sature !

Qu'est-ce qui te manques le plus ?
Je vais faire original, et dire la nourriture.

Qu'est-ce qui te manqueras quand tu partiras ?
Ma petite balade sur les quais pour rentrer du boulot. La convivialité ambiante de cette ville, le rythme de vie : les gens sont zens, souriants. La colocation aussi : on est 6 de nationalités différentes, on se sent un peu comme dans un film de Klapisch.







Le retour, c'est pour quand ?
Pas pour tout de suite ! Je n'ai pas de billet de retour et j'ai booké ma chambre jusqu'en décembre, en espérant trouver du travail et rester si possible un petit bout de temps (même pas peur de la pluie). On tombe facilement amoureux de l'Irlande.

Ce que les gens ne savent pas ?
Plus de la moitié de la population de Dublin a moins de 25 ans, ce qui est absolument énorme ! Du coup, la ville est très dynamique.



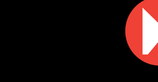




PLACES À GAGNER EXPRESS !

SCANNE CE FLASHCODE AVEC TON MOBILE ET GAGNE TES PLACES RAPIDO !!!










Vie pro. | Expo. | Cinéma | Événement | Concerts / Soirées | Festivals | Théâtre / Spectacles | Sport

JUIN

LE MAS
(Hollysiz, Ayo, Gramatik, Jabberwocky, Lilly Wood and the Prick DJ Set...)
PLACES À GAGNER !
31 MAI > 31 AOÛT
Le mas des Escaravatiers • Puget sur Argens
lemas-concert.com

CROSSOVER
(Monophonic, James Murphy, Benjamin Grinda...)
16 JUIN
Nice • Théâtre de Verdure
www.festival-crossover.com

LES NUITS CARRÉES
(Balthazar, Lords of the Underground, Kentaro, Jukebox Champions...)
PLACES À GAGNER !
27 > 28 JUIN
Antibes • Fort Carré
www.nuitscarrées.com

12ÈME FESTIVAL INTERNATIONAL DE LA PHOTOGRAPHIE DE MODE
15 JUIN > 29 AOÛT
Cannes

OUVERTURE DU MUSÉE NATIONAL DU SPORT
27 JUIN
Nice • Allianz Riviera

MURDER PARTY
20 JUIN > 30 AOÛT
Nice • Théâtre Athéna
www.theatre-athena.com

LE PORT DE CANNES EN FÊTE
28 JUIN
Cannes • Vieux Port de Cannes
www.cannes.com

10ÈME ÉDITION DE LA COURSE IRON MAN
29 JUIN
Nice • www.ironmanfrance.com

FÊTE DU CINÉMA
29 JUIN > 2 JUILLET
www.fncf.org

JUILLET

LES RENCONTRES D'ARLES
(Photographie)
7 JUILLET > 21 SEPTEMBRE
Arles • www.rencontres-arles.com

BARTABAS - GOLGOTA
15 > 19 JUILLET
Ollioules • www.chateauvallon.com

LES NUITS D'ANGELIN PRELJOCAJ
(danse)
4 - 5 JUILLET
Chateauvallon • CNCDC • www.chateauvallon.com

FESTIVAL DE THÉÂTRE IN SITU
25 JUILLET > 14 AOÛT
Carqueiranne • www.theatreinsitu.com

BB BRUNES
10 JUILLET
Sanary/Mer • Esplanade • www.sanarysurmer.com

PORTES OUVERTES COLLÈGE OSTÉOPATHIQUE PROVENCE
9 JUILLET
Marseille • 50 rue Grobet • www.copr.fr

LES NUITS DE ROBINSON
(danse, musique, théâtre)
31 JUILLET > 30 AOÛT
Mandelieu la Napoule • Théâtre de Robinson
www.mandelieu.fr

FESTIVAL LES GARRIGUES
(Biga Ranx /Ky mani Marley / Jah Legacy)
6 JUILLET
Brignoles

LES NUITS BLANCHES
(Iam, Nneka, Les p'tits gars laids...)
4 > 6 JUILLET
Le Thoronet • www.les-nuits-blanches.fr

THE BIG REGGAE FESTIVAL 2014
(Jimmy Cliff, Ky Mani Marley et Naâman)
9 JUILLET
Juan les Pins • La pinède

RUE(Z)& VOUS !
(festival des arts de la rue)
2 > 6 JUILLET
Valbonne • www.ville-valbonne.fr

NICE JAZZ FESTIVAL
(Patrice, Ben l'Oncle Soul & Monophonics, Metronomy, Deep Purple...)
PLACES À GAGNER !
8 > 12 JUILLET
Nice • Place Massena • Théâtre de Verdure
www.nicejazzfestival.fr

FESTIVAL DU CHÂTEAU
(Vanessa Paradis, Tal...)
9 > 12 JUILLET
Solliès-Pont • www.festivalduchâteau.fr

FESTIVAL ROCKORAMA
(Oh Tiger Mountain, Best Friends...)
PLACES À GAGNER !
4 > 6 JUILLET
Toulon • Tour Royale • www.rockorama.fr



FESTIVAL DE NÉOULES
(Danakil, Oai Star, Congo Natty Crew...)
17 > 19 JUILLET
Néoules • Bastide de Chateauloin
www.festivaldeneoules.com

MIDI FESTIVAL *(Panda Bear, Françcois & The Atlas Mountains)*
25 > 27 JUILLET
Hyères • Villa Noailles • www.midi-festival.com

PLAGES ELECTRO
(Madeon, Mr Oizo, Popof, Netsky...)
10-17-30 JUILLET / 6 > 14 JUILLET
Cannes • Plage du Palais des Festivals
www.plages-electroniques.com

ELECTROBOTIK INVASION
(Felix Krocher, Marc Romboy, Dirtyphonics, Camo & Krooked...)
PLACES À GAGNER !
12 JUILLET
Le Castellet • Circuit Paul Ricard
www.electrobotikinvasion.com

FESTIVAL CRAZY WEEK
(Simple Minds, Joe Satriani, Morcheeba, Skip the Use...)
16 > 20 JUILLET 2014
Nice • Théâtre de Verdure • www.tdv-nice.org

LES VOIX DU GAOU
(Fauve, Woodkid, Carl Cox, Stromae, Placebo...)
PLACES À GAGNER !
16 > 27 JUILLET
Six-Fours-les-Plages • www.voixdugaou.fr

ZIK ZAC *(Naâman, Clinton Fearon, The Excitements, Temenik Electric)*
17 > 19 JUILLET
Aix-en-Provence • théâtre de Verdure du Jas de Bouffan • www.zikzac.fr

FESTIVAL DE MARTIGUES
(I Muvrini, Lucilla Galeazzi, Bafochi)
PLACES À GAGNER !
20 > 28 JUILLET
Martigues • Jardin des ferrières
www.festival-martigues.fr

LES NUITS DU SUD
(Yodelice, Irma, Hollysiz...)
11 JUILLET > 9 AOÛT
Vence • www.nuitsdusud.com

AOÛT

HI-BEACH PARTY – DIXON
7 AOÛT
Nice • Hi Beach
www.facebook.com/HiBeachParty

GAËTAN ROUSSEL
7 AOÛT
Sanary/Mer • Esplanade • www.sanarysurmer.com

SEXION D'ASSAUT
14 AOÛT
Fréjus • www.ville-frejus.fr

CHECK THE RHYME
(Method Man et Redman, MF Doom, Mobb Deep...)
1ER ET 2 AOÛT
Nice • Théâtre de Verdure
www.festivalcheckthehryme.com

LES PLAGES DU RIRE
(Anne Roumanoff, Michael Gregorio...)
DU 4 AU 9 AOÛT
Nice • Théâtre de Verdure • www.tdv-nice.org

PANTIERO
(Woodkid, Breton et Bonobo)
DU 8 AU 10 AOÛT 2014
Cannes • Palais des Festivals
www.festivalpantiero.com

CHRONIQUE DE MARS II
Consciences hip-hop à Marseille et en Méditerranée
DU 29 AU 30 AOÛT
Marseille • Mucem • www.mucem.org

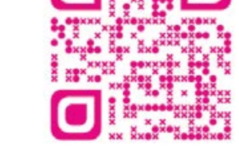
AMNE'ZIK OPEN AIR FESTIVAL
(électro)
DU 8 AU 10 AOÛT
Le Luc • Circuit du Luc
www.electroticket.fr/amnezik-festival

PUJET LIVE FESTIVAL
(M, Deluxen Gush...)
DU 22 AU 23 AOÛT
Pujet/Argens • La pinèdes des Aubrèdes
www.pugetlivefestival.fr

THE BAY FESTIVAL
(Flume, Cashmere Cat...)
PLACES À GAGNER !
20 AOÛT
Nice • Théâtre de verdure • thebayfestival.fr








POUR GAGNER DES PLACES DE CONCERT & DE CINÉ
RECEVOIR DES BONS PLANS & DES RÉDUCS
TOUT SAVOIR SUR LES SORTIES DANS VOTRE RÉGION
INSCRIVEZ-VOUS À LA NEWSLETTER ET SUIVEZ-NOUS SUR FACEBOOK !

WWW.MAGMALEMAG.COM



BÉLIER **Amour :** Prenez les choses en main ! **Travail :** Vous êtes dans une énergie positive, de belles propositions arrivent. **Santé :** Vous avez retrouvé votre ligne et vous êtes ravi(e) !

TAUREAU **Amour :** Cool, vous appréciez les massages ! **Travail :** Une négociation tourne à votre avantage. **Santé :** Maintenez le cap de votre régime.

GÉMEAUX **Amour :** Il arrive ... Il arrive.... **Travail :** Cette attente vous pèse. **Santé :** Attention à vos articulations !

CANCER **Amour :** Démontrez plus que vous tenez à l'autre ! **Travail :** Tout roule. **Santé :** Trop de nervosité !

LION **Amour :** N'attendez pas que tout vous soit donné ... Donnez vous aussi ! **Travail :** Une attitude besogneuse qui n'est pas toujours la bonne. **Santé :** Faites du sport.

VIERGE **Amour :** Ne papillonnez plus, cela risque de se retourner contre vous ! **Travail :** Belle énergie. **Santé :** Beaucoup d'émotions !

BALANCE **Amour :** Faites le point. **Travail :** Ne passez pas trop de temps avec les gens qui ne vous rapportent rien ! **Santé :** Sport, soleil, régime, voilà le programme !!!

SCORPION **Amour :** Toujours autant de brouillard. **Travail :** Calme...calme... **Santé :** Attention à vos dents !

SAGITTAIRE **Amour :** L'été sera chaud ! **Travail :** Vous hésitez... **Santé :** Calme et repos sont à l'ordre du jour.

CAPRICORNE **Amour :** Trop d'orgueil ! **Travail :** Vos ambitions sont trop élevées. **Santé :** Attention à vos bronches.

VERSEAU **Amour :** N'accrochez pas votre cœur n' importe où. **Travail :** Faites vos preuves **Santé :** Des nuages à l'horizon... surtout côté nerveux

POISSON **Amour :** Vous êtes face à un choix. **Travail :** Un besoin de changement. **Santé :** Moyen, le moral !

Illustrations Chloé Ferrier



« Passionnée de dessins depuis toujours, je viens d'obtenir mon BTS Design Graphique à la Grande Tourrache de Toulon. L'année prochaine, je pars continuer mes études à Strasbourg. Pour cet horoscope je me suis inspirée d'Arthur de Pins, un illustrateur dont j'admire le travail. »

BONS PLANS ÉTUDIANTS

ENTREZ DANS LA COUR DES GRANDS… AVANTAGES

POUR TOUS

- CARTE BANCAIRE GRATUITE(1)

SPÉCIAL BACHELIERS

- JUSQU'À 150 € OFFERTS(2) POUR TOUTES LES MENTIONS AU BAC

Offre réservée aux bacheliers ayant obtenu le baccalauréat avec mention



Julie

Cliente de la Caisse d'Epargne Côte d'Azur et grande gagnante du jeu-concours So young, So Selfie !

(1) Gratuit pendant 1 an puis 75% de réduction entre 18 et 21 ans et 50% de réduction entre 22 et 25 ans. Sous réserve d'acceptation de votre dossier.

(2) Offre valable du 04/07/2014 (date de publication des résultats) jusqu'au 30/09/2014, soumise à la production de pièces justificatives notamment le relevé de notes du bac 2014 ainsi qu'au respect de la règlementation en vigueur. Les sommes sont à déposer sur un livret A ou un livret jeune à la Caisse d'Epargne Côte d'Azur : 50 € pour les mentions « Très Bien » et « Bien » et 30 € pour la mention « Assez Bien ». Et pour tous les bacheliers ayant obtenu une mention, 50 € leur seront offerts, à verser sur un PEL ouvert à la Caisse d'Epargne Côte d'Azur et 50 € de versements supplémentaires soumis à conditions.